মনের শান্তি ও তৃপ্তি

Shaykh Pod BOOKS

Shaykh Pod BANGLA

إن التحلي بالصفات الإيجابية
يؤدي إلى راحة البال

মনের শান্তি ও তৃপ্তি

শায়খপড বই

ShaykhPod Books, 2024 দ্বারা প্রকাশিত

মনের শান্তি ও তৃপ্তি

দ্বিতীয় সংস্করণ। 22 মার্চ, 2024।

ShaykhPod বই দ্বারা লিখিত.

সুচিপত্র

[সুচিপত্র]

[স্বীকৃতি]

[কম্পাইলারের নোট]

[ভূমিকা]

[মনের শান্তি ও তৃপ্তি]

[মন ও শরীরের শান্তি - ১]

[মন ও শরীরের শান্তি - 2]

[মন ও শরীরের শান্তি - 3]

[মন ও শরীরের শান্তি - 4]

[মন ও শরীরের শান্তি - 5]

[মন ও শরীরের শান্তি - 6]

[মন ও শরীরের শান্তি - 7]

[মন ও শরীরের শান্তি - 8]

[মন ও শরীরের শান্তি - 9]

[মন ও শরীরের শান্তি - 10]

[মন ও শরীরের শান্তি - 11]

[মন ও শরীরের শান্তি - 12]

[মন ও শরীরের শান্তি - 13]

[মন ও শরীরের শান্তি - 14]
[মন ও শরীরের শান্তি - 15]
[মন ও শরীরের শান্তি - 16]
[মন ও শরীরের শান্তি - 17]
[মন ও শরীরের শান্তি - 18]
[মন ও শরীরের শান্তি - 19]
[মন ও শরীরের শান্তি - 20]
[মন ও শরীরের শান্তি - 21]
[মন ও শরীরের শান্তি - 22]
[মন ও শরীরের শান্তি - 23]
[মন ও শরীরের শান্তি - 24]
[মন ও শরীরের শান্তি - 25]
[মন ও শরীরের শান্তি - 26]
[মন ও শরীরের শান্তি - 27]
[মন এবং শরীরের শান্তি - 28]
[মন ও শরীরের শান্তি - 29]
[মন ও শরীরের শান্তি - 30]
[মন ও শরীরের শান্তি - 31]
[মন ও শরীরের শান্তি - 32]
[তৃপ্তি- ১]
[তৃপ্তি - 2]

তৃপ্তি - 3

ভাল চরিত্রের উপর 400 টিরও বেশি বিনামূল্যের ইবুক

অন্যান্য ShaykhPod মিডিয়া

স্বীকৃতি

সমস্ত প্রশংসা আল্লাহর জন্য, যিনি মহান, বিশ্বজগতের পালনকর্তা, যিনি আমাদের এই ভলিউমটি সম্পূর্ণ করার অনুপ্রেরণা, সুযোগ এবং শক্তি দিয়েছেন। বরকত ও সালাম বর্ষিত হোক মহানবী হযরত মুহাম্মাদ (সাঃ)-এর উপর যার পথ মানবজাতির মুক্তির জন্য মহান আল্লাহ মনোনীত করেছেন।

আমরা সমগ্র ShaykhPod পরিবারের প্রতি আমাদের গভীর কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে চাই, বিশেষ করে আমাদের ছোট তারকা, ইউসুফ, যার অব্যাহত সমর্থন এবং পরামর্শ ShaykhPod Books এর বিকাশকে অনুপ্রাণিত করেছে।

আমরা প্রার্থনা করি যে, মহান আল্লাহ আমাদের প্রতি তাঁর অনুগ্রহ পূর্ণ করেন এবং এই বইয়ের প্রতিটি অক্ষর তাঁর দরবারে কবুল করেন এবং শেষ দিনে আমাদের পক্ষে সাক্ষ্য দেওয়ার অনুমতি দেন।

সমস্ত প্রশংসা আল্লাহর জন্য, যিনি মহান, বিশ্বজগতের প্রতিপালক এবং অশেষ রহমত ও শান্তি মহানবী হযরত মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের উপর, তাঁর বরকতময় পরিবার ও সাহাবীগণের উপর, আল্লাহ তাদের সকলের প্রতি সন্তুষ্ট হন।

কম্পাইলারের নোট

আমরা এই ভলিউমটিতে সুবিচার করার জন্য নিরলসভাবে চেষ্টা করেছি তবে যদি কোনও শর্ট ফল পাওয়া যায় তবে তার জন্য কম্পাইলার ব্যক্তিগতভাবে এবং এককভাবে দায়ী।

আমরা এমন একটি কঠিন কাজ সম্পন্ন করার প্রচেষ্টায় ত্রুটি এবং ত্রুটির সম্ভাবনা গ্রহণ করি। আমরা হয়তো অজ্ঞাতসারে হোঁচট খেয়েছি এবং ভুল করেছি যার জন্য আমরা আমাদের পাঠকদের প্রশ্রয় ও ক্ষমা চাই এবং আমাদের দৃষ্টি আকর্ষণ করাকে প্রশংসা করা হবে। আমরা আন্তরিকভাবে গঠনমূলক পরামর্শ আমন্ত্রণ জানাচ্ছি যা ShaykhPod.Books@gmail.com এ করা যেতে পারে ।

ভূমিকা

নিম্নোক্ত ছোট বইটি মহৎ চরিত্রের দুটি দিক নিয়ে আলোচনা করে: মনের শান্তি এবং তৃপ্তি।

আলোচিত পাঠগুলো বাস্তবায়ন করা একজন মুসলমানকে মহৎ চরিত্র অর্জনে সাহায্য করবে। জামে আত তিরমিযী, 2003 নম্বরে প্রাপ্ত হাদিস অনুসারে, মহানবী হযরত মুহাম্মদ (সাঃ) পরামর্শ দিয়েছেন যে বিচার দিবসের দাঁড়িপাল্লায় সবচেয়ে ভারী জিনিসটি হবে মহৎ চরিত্র। এটি মহানবী মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-এর গুণাবলীর মধ্যে একটি, যা মহান আল্লাহ পবিত্র কুরআনের 4 নং আয়াত আল কালামে প্রশংসা করেছেন:

"এবং প্রকৃতপক্ষে, আপনি একটি মহান নৈতিক চরিত্রের।"

তাই মহৎ চরিত্র অর্জনের জন্য পবিত্র কুরআনের শিক্ষা ও মহানবী হযরত মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-এর ঐতিহ্য অর্জন ও আমল করা সকল মুসলমানের কর্তব্য।

মনের শান্তি ও তৃপ্তি

মন ও শরীরের শান্তি - ১

আমার একটি চিন্তা ছিল যা আমি শেয়ার করতে চেয়েছিলাম। ঐশ্বরিক ধর্মগ্রন্থ জুড়ে এমন অনেক উদাহরণ রয়েছে যা নির্দেশ করে যে একজন ব্যক্তির সাথে আচরণ করা হবে তার আচরণ অনুযায়ী। যেমন, পবিত্র কুরআনের একটি আয়াতে মহান আল্লাহ ঘোষণা করেছেন যে, যে ব্যক্তি তাকে স্মরণ করবে তিনি তাকে স্মরণ করবেন। অধ্যায় 2 আল বাকারা, আয়াত 152।

“সুতরাং আমাকে স্মরণ কর; আমি আপনাকে মনে রাখব।"

আরেকটি উদাহরণ পাওয়া যায় অধ্যায় 2 আল বাকারাহ, আয়াত 40:

"...আমার অঙ্গীকার [তোমার উপর] পূর্ণ কর যে আমি [আমার কাছ থেকে] তোমার চুক্তি পূর্ণ করব..."

অবশেষে, জামে আত তিরমিযী, 1924 নম্বরে পাওয়া একটি হাদিসে, মহানবী মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম উপদেশ দিয়েছেন যে যে ব্যক্তি অন্যের প্রতি দয়া দেখায়, মহান আল্লাহ তাকে দয়া করবেন।

এটা খুবই স্পষ্ট যে মানুষ এই জড় জগতে সংগ্রাম করে কারণ তারা মনের শান্তি এবং তৃপ্তি চায়। পূর্বের আলোচনার আলোকে, একজন ব্যক্তি যখন অন্যকে শান্তিতে বসবাস করতে দেয় তখন প্রায়ই একজনের জীবনে শান্তি অর্জিত হয়। কেউ যদি তাদের নিজের জীবন নিয়ে চিন্তা করে তবে তারা বুঝতে পারবে যে মানুষ দুটি ভাগে বিভক্ত হতে পারে: যারা তাদের ব্যবসায় মন দেয় এবং অন্যদের শান্তিতে থাকতে দেয় এবং যারা করে না। যারা অন্যদের শান্তিতে থাকতে দেয় তারাই শান্তি লাভ করে তা বোঝার জন্য প্রতিভা লাগে না। অন্যদিকে, অন্য দলের সদস্যরা যতই পার্থিব আশীর্বাদের অধিকারী হোক না কেন তারা কখনই শান্তি পায় না। সুনানে ইবনে মাজা, 3976 নম্বরে পাওয়া একটি হাদিসে মহানবী হযরত মুহাম্মদ (সাঃ) উপদেশ দিয়েছেন যে, একজন মুসলমান ততক্ষণ পর্যন্ত তাদের ইসলামকে পূর্ণাঙ্গ করতে পারে না যতক্ষণ না তারা এমন বিষয়গুলি এড়িয়ে চলে যা তাদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ নয়। যারা এই উপদেশ উপেক্ষা করে এবং অন্য লোকেদের সাথে হস্তক্ষেপে ব্যস্ত তারাই শান্তি পায় না। তারা যেমন অন্যদের শান্তি থেকে বঞ্চিত করে, ফলে মহান আল্লাহ তাদেরকে তা থেকে বঞ্চিত করেন।

অতএব, মানসিক শান্তি অর্জনের একটি বড় পদক্ষেপ হল অন্যদের শান্তিতে থাকতে দেওয়া। এটা মনে রাখা জরুরী, এর অর্থ এই নয় যে, ভালো কাজের আদেশ দেওয়া এবং মন্দ কাজের নিষেধ করা ত্যাগ করা উচিত কারণ এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব। কিন্তু এর অর্থ এই যে যে সমস্ত জিনিসগুলি পাপ নয় সেগুলিকে একা ছেড়ে দেওয়া উচিত কারণ ক্রমাগত অন্যদেরকে এমন বিষয়ে খোঁকা দেওয়া যা অবৈধ নয় শুধুমাত্র শত্রুতা এবং মানুষের জীবনে শান্তি নষ্ট করে। এমন একটি দিন এবং যুগ ছিল যখন লোকেরা সমস্ত বৈধ এবং হারাম বিষয়ে অন্যদের পরামর্শ দেওয়া পছন্দ করত এমনকি যদি এর অর্থ তারা নিজেদেরকে উন্নত করার জন্য নিজেদের সংস্কার করতে চেয়েছিল তখনও

তাদের তিরস্কার করা হয়েছিল। কিন্তু সেই দিন পেরিয়ে গেছে অনেকদিন। আজকাল, বেশিরভাগ লোকই হালাল অথচ অবাঞ্ছিত জিনিসগুলিকে ছেড়ে দেওয়া হারামের উপর তিরস্কার করা অপছন্দ করে। তাই এই মনোভাব পরিহার করাই উত্তম যদি কেউ তাদের জীবনে একটু শান্তি পেতে চায়।

উপসংহারে, যে অন্যকে শান্তিতে থাকতে দেয় তাকে মহান আল্লাহ শান্তি দান করবেন।

মন ও শরীরের শান্তি - 2

জামে আত তিরমিযী, 2465 নম্বরে পাওয়া একটি হাদিসে মহানবী হযরত মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম উপদেশ দিয়েছেন যে, যে ব্যক্তি এই জড় জগতের জন্য প্রচেষ্টার চেয়ে আখেরাতের প্রস্তুতিকে অগ্রাধিকার দেবে তাকে তৃপ্তি দান করা হবে, তাদের বিষয়গুলি তাদের জন্য সংশোধন করা হবে। এবং তারা সহজ উপায়ে তাদের নির্ধারিত রিযিক লাভ করবে।

হাদিসের এই অর্ধেকটির অর্থ হল, যে ব্যক্তি আল্লাহ, মহান এবং সৃষ্টির প্রতি তাদের দায়িত্ব সঠিকভাবে পালন করবে, যেমন এই জড় জগতের বাড়াবাড়ি এড়িয়ে গিয়ে তাদের পরিবারের ভরণ-পোষণের মতো বৈধ উপায়ে ভরণ-পোষণ করা, তাকে তৃপ্তি দেওয়া হবে। এটি তখনই হয় যখন কেউ লোভী না হয়ে এবং আরও জাগতিক জিনিস পাওয়ার জন্য সক্রিয়ভাবে চেষ্টা না করে তাদের যা আছে তাতে সন্তুষ্ট হয়। বাস্তবে, যে ব্যক্তি তাদের যা আছে তাতেই সন্তুষ্ট সে প্রকৃত ধনী ব্যক্তি, যদিও তাদের কাছে সামান্য সম্পদ থাকে, কারণ তারা জিনিসের থেকে স্বাধীন হয়ে ওঠে। যে কোনো কিছুর স্বাধীনতাই একজনকে তার সম্মানে সমৃদ্ধ করে।

তদতিরিক্ত, এই মনোভাব একজনকে তাদের জীবনে উদ্ভূত যে কোনও জাগতিক সমস্যাগুলির সাথে স্বাচ্ছন্দ্যে মোকাবিলা করার অনুমতি দেবে। কারণ জড় জগতের সাথে যত কম যোগাযোগ করবে এবং পরকালের দিকে মনোনিবেশ করবে তত কম পার্থিব সমস্যার মুখোমুখি হবে। একজন ব্যক্তি যত কম পার্থিব সমস্যার মুখোমুখি হবে তার জীবন তত বেশি আরামদায়ক হবে। উদাহরণ স্বরূপ, যে একটি ঘরের অধিকারী তার কাছে দশটি ঘরের অধিকারী ব্যক্তির তুলনায় একটি ভাঙা কুকারের মতো সমস্যাগুলি মোকাবেলা করার জন্য কম সমস্যা থাকবে। অবশেষে, এই ব্যক্তি সহজে এবং আনন্দের সাথে তাদের হালাল রিযিক প্রাপ্ত হবে. শুধু তাই নয়, মহান আল্লাহ তাদের রিযিকের মধ্যে এমন অনুগ্রহ

স্থাপন করবেন যে এটি তাদের সমস্ত দায়িত্ব ও প্রয়োজনীয়তাকে ঢেকে দেবে, এটি তাদের এবং তাদের নির্ভরশীলদের সন্তুষ্ট করবে।

আখেরাতের জন্য প্রস্তুতিকে অগ্রাধিকার দেওয়ার অর্থ হল একজনকে সর্বদা এমনভাবে কাজ করা এবং কথা বলা উচিত যা পরকালে তাদের উপকারে আসবে। যেমনটি আগে ব্যাখ্যা করা হয়েছে, এর মধ্যে অযথা বা অযৌক্তিক না হয়ে নিজের প্রয়োজনীয়তা এবং দায়িত্বগুলি পূরণ করার জন্য তার বৈধ বিধানের জন্য প্রচেষ্টা করা অন্তর্ভুক্ত। পরকালে কারো উপকারে আসবে না এমন কোনো কর্মকাণ্ড কমিয়ে আনতে হবে। এই পদ্ধতিতে কেউ যত বেশি আচরণ করবে তত বেশি তৃপ্তি পাবে এবং তাদের দৈনন্দিন কাজকর্ম তত সহজ হবে। উপরন্তু, তারা পরকালের জন্যও পর্যাপ্তভাবে প্রস্তুতি নেবে, যার মধ্যে মহান আল্লাহকে সন্তুষ্ট করার উপায়ে দেওয়া নেয়ামত ব্যবহার করা জড়িত। অতএব, তারা উভয় জগতে শান্তি ও সাফল্য অর্জন করে।

কিন্তু এই হাদিসের অন্য অর্ধেক যেমন উল্লেখ করা হয়েছে, যে ব্যক্তি আখেরাতের জন্য প্রস্তুতির চেয়ে জড় জগতের জন্য প্রচেষ্টাকে অগ্রাধিকার দেয় , তাদের কর্তব্যকে অবহেলা করে বা এই জড় জগতের অপ্রয়োজনীয় ও বাড়াবাড়ির জন্য চেষ্টা করে, সে দেখতে পাবে যে তাদের প্রয়োজন, অর্থ লোভ। , কারণ পার্থিব জিনিস কখনও সন্তুষ্ট হয় না। এটি, সংজ্ঞা অনুসারে, তাদের অনেক সম্পদ থাকা সত্ত্বেও তাদের দরিদ্র করে তোলে। এই লোকেরা সারাদিন একটি পার্থিব সমস্যা থেকে অন্য জগতে যাবে এবং তারা অনেক পার্থিব দরজা খুলে দিয়েছে বলে তৃপ্তি অর্জন করতে ব্যর্থ হবে। এবং তারা তাদের নির্ধারিত রিজিক কষ্টের সাথে পাবে এবং এটি তাদের সন্তুষ্টি দেবে না এবং তাদের লোভ পূরণের জন্য যথেষ্ট বলে মনে হবে না। এমনকি এটি তাদেরকে হারামের দিকে ঠেলে দিতে পারে, যা উভয় জগতেই বড় ক্ষতির দিকে নিয়ে যায়। অবশেষে, তাদের মনোভাবের কারণে, তারা পরকালের জন্য পর্যাপ্ত প্রস্তুতি নেবে না। অতএব, এই ব্যক্তি উভয় জগতে চাপ এবং অসন্তুষ্টি লাভ করে।

মন ও শরীরের শান্তি - 3

আমার একটি চিন্তা ছিল যা আমি শেয়ার করতে চেয়েছিলাম। অনেকে অন্য লোকেদের নিয়ম ও আকাঙ্ক্ষা অনুসারে তাদের সুখের জন্য মান নির্ধারণ করে। এই মানসিকতার সমস্যা হল মানুষের ইচ্ছার উপর নির্ভর করে একজন দুঃখী বা সুখী হবে। যদি তারা এই মনোভাব ধরে রাখে তবে তারা এমন একটি স্তরে পৌঁছে যায় যেখানে তারা ভালবাসা, ঘৃণা, দান, আটকে রাখে এবং মানুষের আকাঙ্ক্ষা অনুসারে কাজ করে। এই মনোভাব শুধুমাত্র একজনের জীবনে সামগ্রিক দুঃখের দিকে নিয়ে যাবে কারণ সত্যিই অন্যদের খুশি করা অপ্রাপ্য। মানুষ মহান আল্লাহ তায়ালার প্রতি সন্তুষ্ট নয়, যখন তিনি তাদের অসংখ্য নেয়ামত দান করেছেন, তখন তারা কীভাবে এমন লোকদের প্রতি সন্তুষ্ট হতে পারে যারা তাদের জন্মগতভাবে কিছুই দেয়নি? তাই সর্বদা অন্যকে খুশি করার লক্ষ্য নিয়ে বেঁচে থাকা কেবল দুঃখের কারণ হবে।

তাই একজন মুসলমানের উচিত মহান আল্লাহর সন্তুষ্টি অর্জনের জন্য চেষ্টা করা, যা সহজে পাওয়া যায়। এই ব্যক্তি মহান আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য ভালোবাসবে, ঘৃণা করবে, দান করবে এবং আটকে রাখবে, যা তার ঈমানকে পরিপূর্ণ করার একটি দিক। এটি সুনান আবু দাউদ, 4681 নম্বরে পাওয়া একটি হাদিসে নিশ্চিত করা হয়েছে। এটি শুধুমাত্র মহান আল্লাহর প্রতি আন্তরিক আনুগত্যের মাধ্যমে অর্জন করা হয়, যার মধ্যে মহান আল্লাহর আদেশ পালন করা, তাঁর নিষেধাজ্ঞাগুলি থেকে বিরত থাকা এবং ভাগ্যের প্রতি ধৈর্য ধারণ করা জড়িত। এটি উভয় জগতেই প্রকৃত সুখের দিকে পরিচালিত করবে এবং তাই এটি সুখের চাবিকাঠি।

মন ও শরীরের শান্তি - 4

আমার একটি চিন্তা ছিল যা আমি শেয়ার করতে চেয়েছিলাম। মুসলমানদের জন্য তাদের জীবনের সকল দিক থেকে সর্বদা বাস্তবসম্মত প্রত্যাশা স্থাপন করা গুরুত্বপূর্ণ কারণ অবাস্তব প্রত্যাশা স্থাপন করা সর্বদা হতাশা, দুঃখ, শোক এবং হতাশার দিকে পরিচালিত করে যা অধৈর্যতা এবং মহান আল্লাহর অবাধ্যতার উপাদান। এটি কেবল উভয় জগতে আরও ঝামেলার দিকে নিয়ে যায়। উদাহরণস্বরূপ, মুসলমানদের উচিত বলিউডের তৈরি করা কল্পনাকে প্রত্যাখ্যান করে বিশ্বাস করে তাদের বিয়ে হবে রূপকথার গল্পের মতো। এটি একটি হাস্যকর এবং অবাস্তব প্রত্যাশা যা কেবল হতাশার দিকে পরিচালিত করবে। অন্যদিকে, যদি কেউ বুঝতে পারে যে বিবাহে অসুবিধা রয়েছে তবে সেগুলি দিয়ে কাজ করতে ইচ্ছুক তবে তাদের সুখ এবং মানসিক শান্তি পাওয়ার সম্ভাবনা বেশি।

উপরন্তু, একজন মুসলমানের তাদের নিজস্ব পরিস্থিতি এবং জীবনের অর্থ অনুযায়ী বাস্তবসম্মত প্রত্যাশা নির্ধারণ করা উচিত, তাদের অন্যদের পর্যবেক্ষণ করা উচিত নয় এবং তাদের মান অনুযায়ী তাদের প্রত্যাশা নির্ধারণ করা উচিত। জামি আত তিরমিযী, 2513 নম্বরে একটি হাদিসে ইঙ্গিত করা হয়েছে।

প্রকৃতপক্ষে, একজন সত্যিকারের মুসলমান মানুষের প্রতি কোনো আশা রাখবে না কারণ তারা কেবল মহান আল্লাহর উপর নির্ভর করবে এবং ভরসা করবে। তবে এটি অর্জনের জন্য একটি উচ্চ এবং বিরল মর্যাদা। অতএব, যদি একজন মুসলমানকে জনগণের প্রতি প্রত্যাশা নির্ধারণ করতে হয় তবে তাদের উচিত তাদের বাস্তবসম্মত করা অন্যথায় তারা কেবল হতাশা, শোক এবং হতাশার দিকে পরিচালিত করবে।

মন ও শরীরের শান্তি - 5

কিছুক্ষণ আগে একটি নিউজ আর্টিকেল পড়েছিলাম, যা আমি সংক্ষেপে আলোচনা করতে চেয়েছিলাম। সংবাদ নিবন্ধটি আমেরিকান সরকারের একজন মহিলা সিনিয়র সদস্যের বিষয়ে রিপোর্ট করেছে যাকে বরখাস্ত করা হয়েছিল কারণ তিনি একটি আদেশ কার্যকর করতে অস্বীকার করেছিলেন যা স্পষ্টতই অনৈতিক এবং অনৈতিক ছিল। এটা বেশ স্পষ্ট যে সরকার এবং বড় কর্পোরেশনগুলিতে সিনিয়র পোস্টগুলি পুরুষদের দ্বারা প্রভাবিত হয়। সুতরাং কেউ কল্পনা করতে পারে যে আমেরিকান সরকারে তার পদে পৌঁছানোর জন্য তাকে কতটা কঠোর পরিশ্রম করতে হবে এবং কত ত্যাগ স্বীকার করতে হবে। তিনি জানতেন যে তিনি তার উচ্চপদস্থ আদেশ অনুসরণ করতে অস্বীকার করলে তিনি তার চাকরি হারাতেন, তবুও তিনি তার মূল্যবোধের সাথে আপস করেননি। ইসলাম মুসলমানদের শেখায় যে তাদেরও এই মানসিকতা অবলম্বন করা উচিত এবং বস্তুজগত থেকে কিছু পাওয়ার জন্য তাদের বিশ্বাসের সাথে কখনই আপস করা উচিত নয়। অধ্যায় 4 আন নিসা, আয়াত 135:

"হে ঈমানদারগণ, তোমরা ন্যায়ের উপর অবিচল থাকো, আল্লাহর জন্য সাক্ষ্যদাতা হও, যদিও তা তোমাদের নিজেদের বা পিতা-মাতা ও আত্মীয়-স্বজনের বিরুদ্ধে হয়..."

বস্তুগত জগত যেহেতু ক্ষণস্থায়ী, তাই এর থেকে যা কিছু লাভ হয় তা শেষ পর্যন্ত ম্লান হয়ে যায় এবং পরকালে তাদের কর্ম ও মনোভাবের জন্য জবাবদিহি করা হবে। উপরন্তু, যেহেতু তারা আন্তরিকভাবে মহান আল্লাহর আনুগত্য করতে ভুলে গেছে, তাদের বিশ্বাসের সাথে আপস করে তারা যে পার্থিব জিনিসগুলি অর্জন করেছে তা তাদের দুঃখের কারণ হয়ে উঠবে, যদিও তাদের উপভোগের কিছু মুহূর্তও রয়েছে। অধ্যায় 9 তাওবাহ, আয়াত 82:

" সুতরাং তারা একটু হাসুক - তারা যা করেছে তার পুরস্কার হিসাবে তারা অনেক কাঁদবে।"

এবং অধ্যায় 20 ত্বহা, আয়াত 124-126:

"এবং যে আমার স্মরণ থেকে মুখ ফিরিয়ে নেবে - প্রকৃতপক্ষে, তার একটি হতাশাগ্রস্ত [অর্থাৎ, কঠিন] জীবন থাকবে এবং আমি তাকে কিয়ামতের দিন অন্ধ অবস্থায় সমবেত করব।" সে বলবে, হে আমার রব, কেন আপনি আমাকে অন্ধ করে তুলেছেন অথচ আমি [একবার] চক্ষুষ্মান ছিলাম? [আল্লাহ] বলবেন, "এভাবে তোমার কাছে আমার নিদর্শনাবলী এসেছিল, এবং তুমি সেগুলিকে [অর্থাৎ অবহেলা করে] ভুলে গিয়েছিলে এবং এভাবেই আজ তোমাকে বিস্মৃত করা হবে।"

অন্যদিকে, ঈমান হল সেই মূল্যবান রত্ন যা একজন মুসলিমকে দুনিয়া ও আখেরাতে নিরাপদে সকল সমস্যার মধ্য দিয়ে পথ দেখায়। সুতরাং যে জিনিসটি অধিকতর কল্যাণকর ও দীর্ঘস্থায়ী এমন সাময়িক বিষয়ের জন্য যা উভয় জগতেই দুঃখ-দুর্দশার কারণ হয়ে দাঁড়ায় তার সাথে আপোষ করা স্পষ্ট মূর্খতা। অধ্যায় 16 আন নাহল, আয়াত 97:

"যে ব্যক্তি সৎকাজ করবে, সে পুরুষ হোক বা নারী, সে মুমিন থাকা অবস্থায়, আমি অবশ্যই তাকে উত্তম জীবন দান করব এবং অবশ্যই তাদের প্রতিদান দেব [পরকালে] তারা যা করত তার সর্বোত্তম প্রতিদান। "

অনেক লোক , বিশেষ করে মহিলারা, তাদের জীবনে এমন মুহুর্তগুলির মুখোমুখি হবে যেখানে তাদের তাদের বিশ্বাসের সাথে আপোস করতে হবে কিনা তা বেছে নিতে হবে। উদাহরণস্বরূপ, কিছু ক্ষেত্রে, একজন মুসলিম মহিলা বিশ্বাস করতে পারেন যে যদি তিনি তার স্কার্ফ খুলে ফেলেন এবং একটি নির্দিষ্ট পোশাক পরেন, তাহলে তিনি কর্মক্ষেত্রে আরও সম্মানিত হবেন এবং এমনকি কর্পোরেট সিঁড়িতে আরো দ্রুত আরোহণ করতে পারেন। একইভাবে, কর্পোরেট জগতে কাজের সময়ের পরে সহকর্মীদের সাথে মিশতে গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে করা হয়। তাই একজন মুসলমান কাজ করার পরে পাব বা ক্লাবে আমন্ত্রিত হতে পারে। এই ধরনের সময়ে, এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে উভয় জগতের মানসিক শান্তি এবং সাফল্য কেবলমাত্র তাদেরই দেওয়া হবে যারা ইসলামের শিক্ষার উপর অটল থাকবে, যার মধ্যে রয়েছে আল্লাহকে সন্তুষ্ট করার উপায়ে দেওয়া আশীর্বাদগুলি ব্যবহার করা। পবিত্র কুরআনে এবং মহানবী মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-এর রেওয়ায়েতসমূহে বর্ণিত সুউচ্চ। যারা এভাবে আমল করবে তারা পার্থিব ও দ্বীনি সফলতা লাভ করবে। কিন্তু তার চেয়েও বড় কথা তাদের পার্থিব সাফল্য তাদের জন্য বোঝা হয়ে দাঁড়াবে না। প্রকৃতপক্ষে, এটি মহান আল্লাহর জন্য তাদের শান্তি দান করার, মানবজাতির মধ্যে তাদের মর্যাদা ও স্মরণ বৃদ্ধি করার মাধ্যম হয়ে উঠবে। ইসলামের সঠিক নির্দেশিত খলিফারা এর উদাহরণ। তারা তাদের বিশ্বাসের সাথে আপস করেনি এবং বরং সারা জীবন অবিচল থাকে এবং এর বিনিময়ে মহান আল্লাহ তাদের একটি পার্থিব ও ধর্মীয় সাম্রাজ্য দান করেন।

পার্থিব সাফল্যের অন্য সব রূপ খুবই ক্ষণস্থায়ী এবং শীঘ্র বা পরে তারা এর বাহকের জন্য একটি অসুবিধা হয়ে দাঁড়ায়। একজনকে কেবল সেই অনেক সেলিব্রিটিদের পর্যবেক্ষণ করতে হবে যারা খ্যাতি এবং ভাগ্য অর্জনের জন্য তাদের আদর্শ এবং বিশ্বাসের সাথে আপস করেছিলেন, শুধুমাত্র এই জিনিসগুলি তাদের দুঃখ, উদ্বেগ, হতাশা, পদার্থের অপব্যবহার এবং এমনকি আত্মহত্যার কারণ হয়ে ওঠে।

এক মুহুর্তের জন্য এই দুটি পথের উপর প্রতিফলিত করুন এবং তারপরে সিদ্ধান্ত নিন কোনটি পছন্দ এবং বেছে নেওয়া উচিত।

মন ও শরীরের শান্তি - 6

আমার একটি চিন্তা ছিল যা আমি শেয়ার করতে চেয়েছিলাম। আমি একটি সাধারণ সমস্যা নিয়ে চিন্তা করছিলাম যা বেশিরভাগ লোকেরা তাদের জীবনে সম্মুখীন হয়। লোকেরা প্রায়শই অভিযোগ করে যে তারা যতই চেষ্টা করে না কেন তারা সবাইকে খুশি করতে পারে না। তারা যে পরিস্থিতিতেই থাকুক না কেন সবসময় তাদের প্রতি অসন্তুষ্ট বলে মনে হয়। এটি একটি বাস্তবতা যা সকলেই তাদের পারিবারিক জীবনে, কর্মজীবনে বা বন্ধুদের সাথে অনুভব করে। একজন মুসলমানকে সর্বদা কয়েকটি সহজ জিনিস মনে রাখা উচিত যা তাদের এই বিষয়ে চাপ দেওয়া থেকে বিরত রাখবে।

প্রথমত, অধিকাংশ মানুষ মহান আল্লাহ তায়ালার প্রতি সন্তুষ্ট নয়, যদিও তিনি তাদের অগণিত আশীর্বাদ দান করেছেন। তাহলে এই লোকেরা কীভাবে অন্য ব্যক্তির সাথে সত্যিকারের সুখী হতে পারে যে বাস্তবে তাদের কিছুই দেয়নি? মহান আল্লাহর প্রতি তাদের সন্তুষ্টির অভাব তাদের অভিযোগ এবং কৃতজ্ঞতার অভাব থেকে স্পষ্টভাবে প্রতীয়মান হয়।

দ্বিতীয়ত, একজন ব্যক্তি যতই তাদের চরিত্রের উন্নতি করুক না কেন, তারা কখনোই মহানবী হযরত মুহাম্মদ (সাঃ) এবং অন্যান্য নবী-রাসূলগণের অধিষ্ঠিত মহিমান্বিত চরিত্রে পৌঁছাতে পারবে না, তবুও কিছু লোক তাদের অপছন্দ করত। মানুষ তাদের ক্ষেত্রে যদি এমন হয় তবে একজন সাধারণ মানুষ কীভাবে তাদের জীবনে সবার আনন্দ অর্জন করতে পারে?

একজন মুসলমানকে এটাও মনে রাখা উচিত যে মানুষ যেমন বিভিন্ন মানসিকতা নিয়ে তৈরি হয়েছিল তারা সবসময় এমন লোকদের খুঁজে পাবে যারা তাদের মনোভাব এবং আচরণের সাথে একমত নয়। এই কারণে সর্বদা কিছু লোক থাকবে যারা সময়ের কোনও নির্দিষ্ট সময়ে একজন ব্যক্তির সাথে সন্তুষ্ট হয় না। একমাত্র যিনি সকলকে খুশি করার কাছাকাছি আসতে পারেন তিনি হলেন দ্বিমুখী ব্যক্তি যিনি তাদের মনোভাব এবং বিশ্বাস পরিবর্তন করেন তারা কার সাথে আচরণ করছেন তার উপর নির্ভর করে। কিন্তু শেষ পর্যন্ত এই ব্যক্তিও মহান আল্লাহর কাছে প্রকাশ্যে লাঞ্ছিত হবে।

অতএব, সমস্ত মানুষের আনন্দ অর্জন করা অপ্রাপ্য এবং কেবলমাত্র একজন মূর্খ ব্যক্তিই এমন কিছু অর্জনের জন্য চেষ্টা করবে যা অর্জন করা যায় না। তাই একজন মুসলমানের উচিত মহানবী হযরত মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-এর রেওয়ায়েত অনুযায়ী ধৈর্য্যের সাথে নিয়তির মোকাবিলা করার মাধ্যমে তাঁর আদেশ-নিষেধ থেকে বিরত থেকে সর্বোপরি মহান আল্লাহর সন্তুষ্টিকে প্রাধান্য দেওয়ার চেষ্টা করা। এর অর্থ এই নয় যে একজন মুসলমানের অন্যদের প্রতি শ্রদ্ধাশীল হওয়া উচিত নয় কারণ এটি মহানবী মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-এর ঐতিহ্যের সাথে সাংঘর্ষিক। এর অর্থ হল একজন মুসলমানের বোঝা উচিত যে তারা যদি মহান আল্লাহকে মান্য করে তবে তিনি তাদেরকে মানুষের নেতিবাচক মনোভাব এবং প্রভাব থেকে রক্ষা করবেন যদিও এই সুরক্ষা তাদের কাছে স্পষ্ট না হয়। কিন্তু যদি তারা মানুষকে খুশি করাকে অগ্রাধিকার দেয় তবে তারা তা অর্জন করতে পারবে না এবং মহান আল্লাহ তাদেরকে মানুষের অসন্তুষ্টি ও নেতিবাচক প্রভাব থেকে রক্ষা করবেন না।

মন ও শরীরের শান্তি - 7

আমার একটি চিন্তা ছিল যা আমি শেয়ার করতে চেয়েছিলাম। যেহেতু সমস্ত মানুষকে একইভাবে সৃষ্টি করা হয়নি, তারা কিছু বিষয়ে দ্বিমত পোষণ করতে বাধ্য। ধর্মের সাথে সম্পর্কিত এবং হালাল এবং হারাম জিনিসগুলির মধ্যে পার্থক্যকারী বিষয়গুলিতে একজন মুসলমানকে অবশ্যই মহান আল্লাহর আনুগত্যের উপর অটল থাকতে হবে, তা সেগুলির সাথে চ্যালেঞ্জ বা দ্বিমত নির্বিশেষে। কিন্তু যেসব বিষয়ে বৈধ পার্থিব বিকল্পগুলির মধ্যে একটি বেছে নেওয়া হয় সেক্ষেত্রে একজন মুসলমান অন্যদের কাছে অনুরোধ করার সময় তাদের মতামত দেওয়ার অধিকারী। কিন্তু অন্যরা তাদের মতামতের সাথে একমত না হলে তাদের সময় নষ্ট করা বা চাপ দেওয়া উচিত নয়। যখন কেউ এই মতবিরোধকে ধরে রাখে সময়ের সাথে সাথে তারা মানুষের মধ্যে শত্রুতা তৈরি করতে পারে যা ভাঙা এবং ভাঙা সম্পর্ক হতে পারে। এর ফলে মানুষের সাথে সম্পর্ক ছিন্ন করার পাপও হতে পারে। সুতরাং এই ধরনের ক্ষেত্রে মুসলমানদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলিকে যেতে দেওয়া এবং তাদের মতামত এবং পছন্দের সাথে একমত না এমন কারো প্রতি নেতিবাচক অনুভূতি পোষণ না করা। এর পরিবর্তে তাদের উচিত অসম্মতিতে সম্মত হওয়ার জন্য নিজেদেরকে চাপ দেওয়া এবং কোনো অসুস্থ অনুভূতি ছাড়াই পরিস্থিতি থেকে এগিয়ে যাওয়া। যে ব্যক্তি এটি করতে ব্যর্থ হয় সে নিজেকে সর্বদা তর্ক করতে এবং অন্যদের জন্য শত্রুতা পোষণ করে কারণ তারা তাদের বৈশিষ্ট্য এবং মানসিকতার পার্থক্যের কারণে নির্দিষ্ট বিষয় এবং বিষয়ে অন্যদের সাথে দ্বিমত পোষণ করতে বাধ্য। এই উপদেশ বোঝা এবং তার উপর কাজ করা এই পৃথিবীতে শান্তি খুঁজে পাওয়ার একটি শাখা।

মন ও শরীরের শান্তি - ৪

আমার একটি চিন্তা ছিল যা আমি শেয়ার করতে চেয়েছিলাম। ইসলামের শিক্ষা অনুসারে মুসলমানদের জন্য তাদের উপর মানুষের অধিকার যেমন তাদের পিতামাতার তা পূরণ করা গুরুত্বপূর্ণ। কিন্তু মানুষের স্বার্থে তাদের এটি করা উচিত নয় এবং মহান আল্লাহ কর্তৃক নির্ধারিত সীমা অতিক্রম করে তাদের কর্তব্যে সীমাবদ্ধ হওয়া উচিত নয়। এর পরিবর্তে একজনকে শুধুমাত্র মহান আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য কাজ করা উচিত এবং অন্যদের প্রতি তাদের কর্তব্য পালনের সময় তাঁর দ্বারা নির্ধারিত সীমার মধ্যে থাকা উচিত। উদাহরণস্বরূপ, মানুষকে খুশি করার প্রক্রিয়ায় তারা মহান আল্লাহকে অমান্য করবে না। নিজের জীবন ও প্রচেষ্টাকে মানুষের জন্য উৎসর্গ করার সমস্যা, এমনকি কোনো পাপ না করলেও, একটি দিন অবশ্যই আসবে যখন এই ব্যক্তি বুঝতে পারবে যে তারা মানুষের জন্য এত প্রচেষ্টা উৎসর্গ করেছে কিন্তু বিনিময়ে তাদের কাছ থেকে কৃতজ্ঞতার মতো উল্লেখযোগ্য কিছুই পায়নি। . এই মনোভাব জীবন ও মানুষের প্রতি তিক্ততার দিকে নিয়ে যায়। যদি কেউ এই মনোভাব ধরে রাখে তবে শেষ পর্যন্ত তারা মহান আল্লাহর প্রতি এবং বিশেষ করে মানুষের প্রতি তাদের কর্তব্য পালনে ব্যর্থ হবে। পক্ষান্তরে কেউ যখন মহান আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য কাজ করে, লোকেরা যতই কম কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করুক না কেন তারা তাদের জন্য কাজ করার মতো তিক্ত হবে না এবং মহান আল্লাহর কাছ থেকে পুরস্কারের আশা রাখবে। যদি কারও উদ্দেশ্য আন্তরিক হয় তবে এটি তিক্ততা প্রতিরোধ করবে কারণ তারা তাদের প্রচেষ্টার প্রতিদান আল্লাহর কাছে চায়, মানুষের নয়। লোকেরা কৃতজ্ঞতার অভাবের কারণে তাদের হতাশ করতে পারে যেখানে মহান আল্লাহ তাদের প্রত্যাশার বাইরে তাদের পুরস্কৃত করবেন।

মন ও শরীরের শান্তি - 9

কিছুক্ষণ আগে একটি নিউজ আর্টিকেল পড়েছিলাম, যা আমি সংক্ষেপে আলোচনা করতে চেয়েছিলাম। এটি সামাজিক স্বাধীনতা এবং বিশেষ করে নারীদের অধিকার সম্পর্কে রিপোর্ট করেছে। প্রথমত, এটা বোঝা গুরুত্বপূর্ণ যে, প্রধান জিনিস যা একজন মানুষকে পশু থেকে আলাদা করে তা হল মানুষ একটি উচ্চতর নৈতিক নিয়ম অনুসারে জীবনযাপন করে। যদি মানুষ এটা পরিত্যাগ করে এবং কেবল তাদের ইচ্ছা অনুযায়ী কাজ করে তবে তাদের এবং পশুদের মধ্যে কোন পার্থক্য থাকবে না। প্রকৃতপক্ষে, লোকেরা আরও খারাপ হবে, কারণ তারা এখনও উচ্চ স্তরের চিন্তাভাবনার অধিকারী, তবুও পশুদের মতো বাঁচতে বেছে নেয়।

দ্বিতীয়ত, মানুষ বাস্তবে স্বীকার করুক বা না করুক, প্রত্যেক ব্যক্তিই কোনো না কোনো ব্যক্তির সেবক। কেউ কেউ অন্যের সেবক, যেমন হলিউড এক্সিকিউটিভ এবং তারা যা করতে আদেশ করেন তা করেন, এমনকি যদি তা শালীনতা এবং লজ্জাকে চ্যালেঞ্জ করে। অন্যরা তাদের আত্মীয়স্বজন এবং বন্ধুদের দাস এবং তাদের খুশি করার জন্য যা যা লাগে তাই করে। অন্যরা সবচেয়ে খারাপ ধরনের সেবক, কারণ তারা পশুদের মতো এবং সমাজের দুষ্ট লোক যেমন পেডোফাইল এবং ধর্ষকদের মতো কেবল তাদের নিজস্ব ইচ্ছা পূরণ করে। দাসত্বের সর্বোত্তম ও সর্বোত্তম রূপ হচ্ছে মহান আল্লাহর বান্দা হওয়া। ইতিহাসের পাতা উল্টালে এটা সুস্পষ্টভাবে প্রতীয়মান হয় যে, যারা মহান আল্লাহর বান্দা ছিলেন, যেমন নবী করীম সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম তাদেরকে এই পৃথিবীতে সর্বোচ্চ সম্মান ও সম্মান দেওয়া হয়েছিল এবং থাকবে। পরের এই মঞ্জুর. শতাব্দী এবং সহস্রাব্দ পেরিয়ে গেছে তবুও তাদের নাম ইতিহাসের স্তম্ভ এবং আলোকবর্তিকা হিসাবে স্মরণ করা হয়। অথচ যারা অন্যের, বিশেষ করে নিজের কামনা-বাসনার সেবক হয়েছিলেন, তারা শেষ পর্যন্ত দুনিয়াতে লাঞ্ছিত হয়েছিলেন এবং মানসিক ব্যাধি ও মাদকের আসক্তিতে জর্জরিত হয়েছিলেন, যদিও তারা কিছু পার্থিব মর্যাদা অর্জন

করেছিলেন এবং তারা ইতিহাসে নিছক পাদটীকা হয়েছিলেন। মিডিয়া খুব কমই তাদের মনে রাখে যারা রিপোর্ট করার জন্য পরবর্তী ব্যক্তির দিকে যাওয়ার আগে কয়েক দিনের বেশি সময় ধরে চলে যায়। তাদের জীবনের সময়, এই লোকেরা অবশেষে দু: খিত, একাকী, হতাশাগ্রস্ত এবং এমনকি আত্মঘাতী হয়ে ওঠে , কারণ তাদের আত্মা এবং শালীনতা তাদের পার্থিব প্রভুদের কাছে বিক্রি করে তারা যে তৃপ্তি খুঁজছিল তা তাদের দেয়নি। এই সুস্পষ্ট সত্যটি বুঝতে পণ্ডিত হওয়ার প্রয়োজন নেই। সুতরাং মানুষকে যদি বান্দা হতেই হবে, তবে তাদের উচিত মহান আল্লাহর বান্দা হওয়া, কেননা স্থায়ী সম্মান, মহানুভবতা ও প্রকৃত সফলতা কেবল এতেই নিহিত। অধ্যায় 16 আন নাহল, আয়াত 97:

"যে ব্যক্তি সৎকাজ করবে, সে পুরুষ হোক বা নারী, সে মুমিন থাকা অবস্থায়, আমি অবশ্যই তাকে উত্তম জীবন দান করব এবং অবশ্যই তাদের প্রতিদান দেব [পরকালে] তারা যা করত তার সর্বোত্তম প্রতিদান।"

মন ও শরীরের শান্তি - 10

যারা অবিশ্বাস করে বা ইসলামে তাদের বিশ্বাসের উপর কাজ করা এড়িয়ে যায় তারা বস্তুগত জগত এবং এর ভিতরের জিনিসগুলির প্রতি ভালবাসার কারণে তা করে। তারা বিশ্বাস করে যে তাদের বিশ্বাসের উপর বিশ্বাস করা বা কাজ করা তাদের পার্থিব আশীর্বাদের অর্থ উপভোগ করতে বাধা দেবে, তাদের জন্য বিশ্বাস এমন একটি জিনিস যা তাদের আকাঙ্ক্ষাকে সীমাবদ্ধ করে এবং তাই তারা আক্ষরিক বা বাস্তবিকভাবে এটি থেকে দূরে সরে যায়। পরিবর্তে তারা বস্তুজগতের দিকে ঝুঁকছে এবং বিধিনিষেধ ছাড়াই তাদের আকাঙ্ক্ষা পূরণের চেষ্টা করে এই বিশ্বাস করে যে প্রকৃত শান্তি এতে নিহিত রয়েছে। যারা তাদের কর্মকে নিয়ন্ত্রণ করে এবং তাদের পার্থিব আশীর্বাদকে মহান আল্লাহকে সন্তুষ্ট করার উপায়ে ব্যবহার করে তাদের বিশ্বাসকে গ্রহণ করে এবং বাস্তবায়িত করে তাদের প্রতি তারা অবজ্ঞা করে। তারা বিশ্বাস করে যে এই ধার্মিক মুসলমানরা নিচু দাস যাদেরকে নিজেদের ভোগ করা থেকে সীমাবদ্ধ করা হয়েছে অথচ তারা, কাফের এবং বিপথগামীরা স্বাধীন। কিন্তু প্রকৃতপক্ষে এটি সত্য থেকে আরও বেশি হতে পারে না কারণ প্রকৃত বান্দা তারাই যারা মহান আল্লাহকে মেনে নিতে এবং আত্মসমর্পণ করতে ব্যর্থ হয় এবং শ্রেষ্ঠ তারাই যারা বিশ্বের দাসত্ব থেকে মুক্ত হয়ে এটি করেছে। এটি একটি উদাহরণ দ্বারা বোঝা যায়। একজন ভাল পিতামাতা তাদের সন্তানের খাবারের ধরণকে সীমাবদ্ধ করবেন যার অর্থ, তারা তাদের শুধুমাত্র একবারে জাঙ্ক এবং অস্বাস্থ্যকর খাবার খেতে দেবেন এবং পরিবর্তে তাদের একটি স্বাস্থ্যকর ডায়েট অনুসরণ করতে বাধ্য করবেন। এই শিশুটি তাই বিশ্বাস করে যে তাদের পিতামাতা তাদের উপর অবাঞ্ছিত বিধিনিষেধ আরোপ করেছেন এবং তারা তাদের পিতামাতার এবং তাদের স্বাস্থ্যকর খাবারের দাস হয়ে উঠেছে। অন্যদিকে অন্য একটি শিশুকে তাদের পিতামাতার কাছ থেকে অনুমতি দেওয়া হয়েছে তারা যা ইচ্ছা, যখনই ইচ্ছা এবং যত ইচ্ছা তা খেতে। তাই এই শিশুটি বিশ্বাস করে যে তারা সমস্ত বিধিনিষেধ থেকে সম্পূর্ণ মুক্ত। যখন এই শিশুরা একত্রিত হয় যে শিশুটিকে সম্পূর্ণ স্বাধীনতা দেওয়া হয়েছে তারা সমালোচনা করে এবং তাদের পিতামাতার দ্বারা সীমাবদ্ধ শিশুটির প্রতি অবজ্ঞা করে। পরবর্তী শিশুটিও তাদের জন্য দুঃখিত হবে যখন তারা দেখবে যে অন্য শিশুকে তাদের ইচ্ছামত আচরণ করার জন্য

বিনামূল্যে লাগাম দেওয়া হয়েছে। বাহ্যিকভাবে দেখা যাচ্ছে যে শিশুটিকে মুক্তি দেওয়া হয়েছে সে সুখ পেয়েছে যেখানে অন্য শিশুটি জীবন উপভোগ করার জন্য খুব বেশি বিধিনিষেধের সাথে আবদ্ধ। কিন্তু বছরের পর বছর সত্য প্রকাশ পাবে। যে শিশুর কোন বিধিনিষেধ ছিল না তারা বড় হয়ে অত্যন্ত অস্বাস্থ্যকর হয়ে ওঠে যেমন স্থূলতা, ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ ইত্যাদি। এর ফলে তারা মানসিকভাবেও অস্বাস্থ্যকর হয়ে পড়ে কারণ তারা তাদের শরীর এবং চেহারার প্রতি আস্থা হারিয়ে ফেলে। এ কারণে তারা ওষুধ, রোগ, মানসিক ও সামাজিক সমস্যার দাসে পরিণত হয়। এই সমস্ত জিনিস তাদের সুখ এবং জীবনকে সীমাবদ্ধ করে। অন্যদিকে, যে শিশুটি তাদের পিতামাতার দ্বারা সীমাবদ্ধ ছিল সে মন এবং শরীরে সুস্থভাবে বেড়ে ওঠে। ফলস্বরূপ তারা তাদের শরীর এবং ক্ষমতার প্রতি আত্মবিশ্বাসী হয়ে ওঠে, যা তাদের জীবনে সফল হতে সাহায্য করে। তারা সঠিক ভারসাম্য এবং নির্দেশনার সাথে বড় হওয়ার সাথে সাথে ওষুধ, রোগ, মানসিক এবং সামাজিক সমস্যার দাসত্ব থেকে মুক্ত হয়। তাই যে শিশুর কোনো বিধিনিষেধ ছিল না সে অনেক কিছুর দাস হয়ে বেড়ে ওঠে, যেখানে সীমাবদ্ধ শিশুটি সকল বিধিনিষেধ থেকে স্বাধীন হয়ে বেড়ে ওঠে।

উপসংহারে বলা যায়, প্রকৃত দাস হল সেই ব্যক্তি যে মহান আল্লাহ ব্যতীত অন্য সকল জিনিসের দাস হয়ে যায়, যেমন সোশ্যাল মিডিয়া, সমাজ, ফ্যাশন এবং সংস্কৃতি এবং এর ফলে মানসিক, শারীরিক ও সামাজিক সমস্যা দেখা দেয়, যেখানে প্রকৃত স্বাধীন ব্যক্তি। সেই ব্যক্তি যিনি শুধুমাত্র মহান আল্লাহর কাছে আত্মসমর্পণ করেন, যার ফলে মানসিক ও শরীরের শান্তি লাভ হয়।

মন ও শরীরের শান্তি - 11

কিছুক্ষণ আগে একটি নিউজ আর্টিকেল পড়েছিলাম, যা আমি সংক্ষেপে আলোচনা করতে চেয়েছিলাম। এটি করোনা ভাইরাসের বিস্তার রোধে সরকার যে কঠোর ব্যবস্থা নিচ্ছে সে সম্পর্কে রিপোর্ট করেছে।

যেহেতু লোকেদের একটি লকডাউন টাইপ পরিস্থিতিতে রাখা হয়েছে, এটি মুসলমানদেরকে স্থায়ী লকডাউনের অর্থ, মৃত্যুকে স্মরণ করিয়ে দেওয়া উচিত। মানুষ যেভাবে তাদের নিত্যপ্রয়োজনীয় জিনিসপত্র যেমন খাদ্য মজুত করার জন্য ছুটছে, তেমনি একজন মুসলমানের উচিত উভয় জগতে সফল হওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র মজুত করার দিকে ধাবিত হওয়া উচিত, অর্থাৎ মহান আল্লাহর আনুগত্য, যা তাঁর পূরণ করা জড়িত। হুকুম, তাঁর নিষেধ থেকে বিরত থাকা এবং মহানবী মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-এর রেওয়ায়েত অনুযায়ী ধৈর্যের সাথে নিয়তির মুখোমুখি হওয়া। এর ফলে একজন নিশ্চিত করে যে তারা যে আশীর্বাদগুলিকে মঞ্জুর করা হয়েছে তা মহান আল্লাহকে সন্তুষ্ট করার উপায়ে ব্যবহার করে। অজানা সময়ে শীঘ্রই ঘটবে এমন স্থায়ী লকডাউনের জন্য প্রস্তুত হওয়ার জন্য মুসলমানদের ইসলামী জ্ঞান অর্জন ও তার উপর কাজ করে লকডাউনে থাকার সুযোগ গ্রহণ করা উচিত।

উপরন্তু, মুসলমানদের উচিত তাদের জীবন, কর্ম এবং তারা যে পথে চলছে তার প্রতি সত্যিকারভাবে প্রতিফলিত করে তাদের বাড়িতে থাকা সময়কে কাজে লাগাতে হবে। এটা বোঝা অত্যাবশ্যক যে, যিনি মহান আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য আন্তরিকভাবে তাদের জীবনকালে তাদের কর্মের মূল্যায়ন ও বিচার করেন, তিনি আল্লাহ, মহান এবং সৃষ্টির প্রতি তাদের চরিত্র উন্নত করতে অনুপ্রাণিত হবেন। এটি নিশ্চিত করবে যে তারা এই পৃথিবীতে সঠিকভাবে আচরণ করবে, মহান

আল্লাহকে সন্তুষ্ট করার উপায়ে তাদের প্রদত্ত আশীর্বাদগুলি ব্যবহার করে, এর ফলে মানসিক প্রশান্তি লাভ করবে এবং এই আত্ম-প্রতিফলন নিশ্চিত করবে যে তারা কেয়ামতের দিন একটি সহজ বিচার পাবে। . অধ্যায় 16 আন নাহল, আয়াত 97:

"যে ব্যক্তি সৎকাজ করবে, সে পুরুষ হোক বা নারী, সে মুমিন থাকা অবস্থায়, আমি অবশ্যই তাকে উত্তম জীবন দান করব এবং অবশ্যই তাদের প্রতিদান দেব [পরকালে] তারা যা করত তার সর্বোত্তম প্রতিদান।"

কিন্তু যারা নিজেদের বিচার করে তাদের সময়ের সদ্ব্যবহার করতে ব্যর্থ হবে তারা গাফিলতিতে থাকবে এবং তাই তারা এই পৃথিবীতে কঠিন জীবন অনুভব করবে, কারণ তারা তাদের দেওয়া নেয়ামতের অপব্যবহার করেছে এবং কিয়ামতের দিন তারা কঠোর ও কঠিন বিচারের সম্মুখীন হবে। . অধ্যায় 20 ত্বহা, আয়াত 124:

"এবং যে আমার স্মরণ থেকে মুখ ফিরিয়ে নেবে - প্রকৃতপক্ষে, তার একটি হতাশাগ্রস্ত [অর্থাৎ, কঠিন] জীবন থাকবে এবং আমি তাকে কিয়ামতের দিন অন্ধ অবস্থায় সমবেত করব।"

অবশেষে, এই প্রতিফলন ঘটতে অসম্ভাব্য যখন কেউ অত্যধিক উপাসনা করে, বিশেষ করে, যে ভাষায় তারা বোঝে না। এই প্রতিফলন তখনই ঘটে যখন কেউ পবিত্র কুরআন এবং মহানবী হযরত মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-এর ঐতিহ্য অধ্যয়ন ও আমল করে। একটি বোতামের ক্লিকে প্রচুর জ্ঞান পাওয়া যায়, তাই মুসলমানদের কোন অজুহাত ছাড়াই বাকি থাকে।

মন ও শরীরের শান্তি - 12

আমি একটি সংবাদ নিবন্ধ পড়েছিলাম, যা আমি সংক্ষেপে আলোচনা করতে চেয়েছিলাম। এটি আধুনিক দিনের কাজের চাপ এবং একজনের জীবনে শান্তি খুঁজে পাওয়ার বিষয়ে রিপোর্ট করেছে। এই পৃথিবীতে মানসিক শান্তি অর্জন করা তাদের ধর্ম বা সামাজিক শ্রেণী নির্বিশেষে সকল মানুষের জন্য একটি সর্বজনীন লক্ষ্য এবং লক্ষ্য। মানুষ কেন এই জড় জগতে সংগ্রাম করে, দীর্ঘ সময় ধরে কাজ করে এবং তাদের বেশিরভাগ প্রচেষ্টা এই জগতের জন্য উৎসর্গ করে তার এটাই চূড়ান্ত কারণ। লোকেরা এমন একটি জীবন পেতে চায় যেখানে তাদের কোনও চাপ বা উদ্বেগ নেই, যেমন আর্থিক অসুবিধা। কিন্তু এটা আশ্চর্যজনক যে মানুষ, বিশেষ করে মুসলিমরা কীভাবে ভুল জায়গায় মনের শান্তি খোঁজে। ঠিক যেমন একজন ব্যক্তি যে ফুটবল খেলা দেখতে চায় তবুও ক্রিকেট ম্যাচে যায়। মহান আল্লাহ তায়ালা স্পষ্ট করে বলেছেন যে প্রকৃত মানসিক শান্তি কেবল তাঁর আনুগত্যের মধ্যেই নিহিত রয়েছে যার মধ্যে রয়েছে তিনি যে আশীর্বাদগুলি দিয়েছেন তা ব্যবহার করে তাঁকে সন্তুষ্ট করার উপায়, যেমন পবিত্র কুরআন এবং পবিত্র নবী মুহাম্মদের ঐতিহ্যে বর্ণিত হয়েছে, শান্তি। এবং তার উপর বরকত বর্ষিত হোক। অধ্যায় 13 আর রাদ, আয়াত 28:

"...নিঃসন্দেহে, আল্লাহর স্মরণে অন্তরগুলি আশ্বস্ত হয়।"

এবং গ অধ্যায় 16 আন নাহল, আয়াত 97:

"যে ব্যক্তি সৎকাজ করবে, সে পুরুষ হোক বা নারী, সে মুমিন থাকা অবস্থায়, আমি অবশ্যই তাকে উত্তম জীবন দান করব এবং অবশ্যই তাদের প্রতিদান দেব [পরকালে] তারা যা করত তার সর্বোত্তম প্রতিদান।"

যখনই একজন ব্যক্তি বস্তুজগতে মানসিক শান্তি খোঁজেন, তখনই এটি তাদের লক্ষ্য থেকে আরও দূরে নিয়ে যাবে, কারণ এটি তাদের প্রদত্ত আশীর্বাদের অপব্যবহার করতে উত্সাহিত করবে। যখনই একজন ব্যক্তি এই জড় জগতের জন্য একটি লক্ষ্য নির্ধারণ করে তখনই সেই লক্ষ্যটি কেবল আরও লক্ষ্যের দিকে নিয়ে যায়। এটি চলতে থাকে যতক্ষণ না ব্যক্তিটি তারা যা খুঁজছিল তা না পেয়ে এই পৃথিবী ছেড়ে চলে যায়। এটা স্পষ্ট যে ধনীরা সত্যিকারের মানসিক শান্তি পায় না, কারণ তারা স্বাভাবিক মানুষের চেয়ে বেশি চাপ দেয় এবং তারা বিশ্বের যা কিছু পায় তা তাদের জন্য বোঝা হয়ে যায়। এ কারণেই মহানবী মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম জামে আত তিরমিযী, 2465 নম্বরে পাওয়া একটি হাদিসে উপদেশ দিয়েছেন যে, যে ব্যক্তি আখেরাতের দিকে মনোনিবেশ করবে, সে ধনী হৃদয়ে ধন্য হবে এবং মহান আল্লাহ তায়ালা দান করবেন। তাদের বিষয়ের অর্থ সংগঠিত করুন, তারা মানসিক শান্তি পাবেন। কিন্তু যিনি জড় জগতের দিকে মনোনিবেশ করেন, তিনি কেবল তাদের দারিদ্র্য দেখতে পাবেন এবং তাদের বিষয়গুলি বিক্ষিপ্ত অর্থে পরিণত হবে, তারা মনের শান্তি অর্জন করতে পারবে না। যে ব্যক্তি মহান আল্লাহর আনুগত্য করে, সে মনের শান্তি পাবে, যদিও তাদের কাছে দুনিয়ার সামান্য কিছু থাকে। কিন্তু যে জড় জগতে হারিয়ে গেছে সে এক জাগতিক দরজা থেকে অন্য দরজায় যাবে কিন্তু প্রকৃত শান্তি পাবে না কারণ সেখানে স্থান পায়নি। যদি একজন ব্যক্তি ফুটবল খেলা দেখতে চায় তবে তার ক্রিকেট খেলায় যাওয়া উচিত নয় এবং যদি একজন মুসলমান মনের শান্তি চায় তবে তার এটি বস্তুজগতে অনুসন্ধান করা উচিত নয়, কারণ এটি কেবল মহান আল্লাহর আনুগত্যের মধ্যে নিহিত।

এটা লক্ষ করা গুরুত্বপূর্ণ যে, যারা ইসলামের শিক্ষা মেনে চলে তারা সারা জীবন সমস্যার সম্মুখীন হবে, কারণ এটি নিশ্চিত। কিন্তু তাদের আনুগত্যের মাধ্যমে

মহান আল্লাহ তাদের ভয় ও শোক দূর করবেন যাতে তারা সঠিক পথে অটল ও অবিচল থাকে। এটি এমন একজনের মতো যারা শুধুমাত্র একটি চিকিৎসা পদ্ধতি থেকে সামান্য অস্বস্তি অনুভব করেন, কারণ তাদের চেতনানাশক করা হয়েছে। মহানবী ইব্রাহীম আলাইহিস সালামকে একটি বিরাট আগুনের মধ্যেও যেভাবে নিরাপত্তা ও শান্তি দান করা হয়েছিল, তারই অনুরূপ। অধ্যায় 21 আল আম্বিয়া, আয়াত 68-69:

" তারা বলল, "তাকে জ্বালিয়ে দাও এবং তোমার দেবতাদের সমর্থন কর- যদি তুমি কাজ করতে চাও।" আমরা [আল্লাহ] বললাম, "হে অগ্নি, ইব্রাহীমের উপর শীতলতা ও নিরাপত্তা হও।"

মন ও শরীরের শান্তি - 13

কিছুক্ষণ আগে একটি নিউজ আর্টিকেল পড়েছিলাম, যা আমি সংক্ষেপে আলোচনা করতে চেয়েছিলাম। এটি এমন লোকদের মানসিক অবস্থার বিষয়ে রিপোর্ট করেছে যারা তাদের জীবনের বিভিন্ন দিক যেমন তাদের কাজ, ব্যক্তিগত এবং সামাজিক জীবনের মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখার চেষ্টা করে। একটি জিনিস যা একজন ব্যক্তিকে এর সাথে যুক্ত স্ট্রেস এড়াতে সাহায্য করতে পারে তা হল একটি ভারসাম্যপূর্ণ মনের অবস্থা অবলম্বন করা। এটি তখনই হয় যখন কেউ তাদের আবেগকে এমনভাবে নিয়ন্ত্রণ করার চেষ্টা করে যে তারা নিজেকে চরম মানসিক অবস্থা অনুভব করতে দেয় না, কারণ এটি প্রায়শই চাপ এবং মানসিক ব্যাধির দিকে পরিচালিত করে। এটি পবিত্র কুরআনের 57 অধ্যায় আল হাদিদ, আয়াত 23 এ নির্দেশিত হয়েছে:

" যাতে আপনি নিরাশ না হন তার জন্য এবং তিনি আপনাকে যা দিয়েছেন তার জন্য গর্বিত না হন..."

ইসলাম কাউকে আবেগ দেখাতে নিষেধ করে না, কারণ এটি মানুষের একটি অংশ। কিন্তু এটি মনের একটি ভারসাম্যপূর্ণ অবস্থার পরামর্শ দেয় যেখানে কেউ এক চরম আবেগ থেকে অন্য আবেগে না যায়। কঠিন পরিস্থিতিতে দু: খিত হওয়া গ্রহণযোগ্য তবে একজনকে হতাশ হওয়া উচিত নয়, যা চরম দুঃখ, কারণ এটি প্রায়শই বিষণ্নতার মতো অন্যান্য মানসিক ব্যাধির দিকে পরিচালিত করে। এবং সুখী হওয়া গ্রহণযোগ্য তবে একজনকে অতিরিক্ত সুখী হওয়া উচিত নয়, উল্লাস করা, কারণ এটি প্রায়শই উভয় জগতে পাপ এবং অনুশোচনার কারণ হতে পারে। একজন মুসলিমকে কঠিন সময়ে তাদের কাছে থাকা অগণিত আশীর্বাদগুলিকে স্মরণ করে একটি ভারসাম্যপূর্ণ মানসিক অবস্থা অর্জনের চেষ্টা করা উচিত যা

চরম দুঃখ যেমন হতাশাকে বাধা দেয়। এবং স্বাচ্ছন্দ্যের সময়ে তাদের মনে রাখা উচিত যে তাদের খুশি করার জন্য তাদের জবাবদিহি করা হবে এবং যদি তারা এটির অপব্যবহার করে বা এর সাথে যুক্ত দায়িত্ব পালনে ব্যর্থ হয় তবে তারা এর জন্য শাস্তির মুখোমুখি হতে পারে। উপরন্তু, তারা যদি মহান আল্লাহকে সন্তুষ্ট করার উপায়ে আশীর্বাদ ব্যবহার করে, তবে তারা উভয় জগতেই অধিক নিয়ামত লাভ করবে। অধ্যায় 14 ইব্রাহিম, আয়াত 7:

"এবং [মনে কর] যখন তোমার পালনকর্তা ঘোষণা করেছিলেন, 'যদি তুমি কৃতজ্ঞ হও, তবে আমি অবশ্যই তোমাকে বাড়িয়ে দেব।

এইভাবে আচরণ করা একজনকে অতিরিক্ত সুখী হওয়া থেকে বিরত রাখবে, যেমন উল্লসিত।

মনের একটি ভারসাম্যপূর্ণ অবস্থা সর্বদা সর্বোত্তম যা চরম মেজাজের নেতিবাচক প্রভাবকে প্রতিরোধ করে। এটি একজন মুসলিমকে প্রকৃত মানসিক শান্তি এবং মহান আল্লাহর আনুগত্যের কাছাকাছি নিয়ে যাবে, যার মধ্যে রয়েছে তাঁর আদেশ পালন করা, তাঁর নিষেধাজ্ঞাগুলি থেকে বিরত থাকা এবং ধৈর্যের সাথে ভাগ্যের মোকাবিলা করা, পবিত্র নবী মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের ঐতিহ্য অনুসারে। তার উপর। এটি উভয় জগতের একটি ভারসাম্যপূর্ণ মানসিক অবস্থা এবং মন ও শরীরের শান্তি পেতে সহায়তা করে। অধ্যায় 16 আন নাহল, আয়াত 97:

"যে ব্যক্তি সৎকাজ করবে, সে পুরুষ হোক বা নারী, সে মুমিন থাকা অবস্থায়, আমি অবশ্যই তাকে উত্তম জীবন দান করব এবং অবশ্যই তাদের প্রতিদান দেব [পরকালে] তারা যা করত তার সর্বোত্তম প্রতিদান।"

মন ও শরীরের শান্তি - 14

অনেক লোক এই জড় জগতে আরও বেশি কিছু অর্জন করার চেষ্টা করে যদিও তারা ইতিমধ্যে অনেক পার্থিব সাফল্য অর্জন করেছে। যদিও, ইসলাম এই ধরণের মানসিকতাকে নিষিদ্ধ করে না যতক্ষণ না হারাম জিনিসগুলি এড়ানো হয় একজন মুসলিমের একটি গুরুত্বপূর্ণ বাস্তবতা বোঝা উচিত। এটা স্পষ্ট যে, অনেক পার্থিব সম্পদ, যেমন ধন-সম্পদের দ্বারা মানসিক শান্তি পাওয়া যায় না। প্রকৃতপক্ষে, এই লোকেরা প্রায়শই হতাশ হয়ে পড়ে এমনকি আত্মহত্যা পর্যন্ত করে। মানুষের পার্থিব আকাঙ্ক্ষা এমনভাবে তৈরি করা হয়েছে যে কেউ যা অর্জন করুক না কেন তারা তার বিশ্বাস এবং সামাজিক অবস্থান নির্বিশেষে সর্বদা আরও কামনা করে। যেমন, হযরত মূসা (আঃ)-এর যুগে থাকা ফেরাউন কল্পনাতীত সকল পার্থিব নিয়ামত লাভ করলেও তিনি তখনও মানসিক শান্তি ও তৃপ্তি পাননি। এর পরিবর্তে তার আরও কিছুর আকাঙ্ক্ষা তাকে এমন এক পর্যায়ে ঠেলে দিয়েছে যে সে ঈশ্বরের মতো পূজা করতে চেয়েছিল। অধ্যায় 79 আন নাজিয়াত, আয়াত 24:

"এবং বললেন, "আমিই তোমার শ্রেষ্ঠ প্রভু।"

একজন ব্যক্তি যা ইচ্ছা পূরণ করুক না কেন এটি কেবল তাদের আরও কিছু কামনা করার দিকে নিয়ে যায়। যে ব্যক্তি দুটি বাড়ির মালিক সে তিনটি চায়; কোটিপতি কোটিপতি হতে চায়। এ কারণেই মহানবী হযরত মুহাম্মদ (সা.) সহিহ বুখারি, 6439 নম্বরে পাওয়া একটি হাদিসে সতর্ক করেছেন যে, যার কাছে সোনার একটি উপত্যকা রয়েছে সে কেবল অন্যটি কামনা করবে। একজন মুসলমান যে প্রকৃত মনের শান্তি চায়, যা পৃথিবীর ধন-সম্পদের চেয়েও মূল্যবান, তাই তাদের পার্থিব ইচ্ছা সীমিত।

তারা যত বেশি তাদের সীমাবদ্ধ করবে এবং কেবল তাদের প্রয়োজনীয়তা এবং দায়িত্বগুলি পূরণ করবে তত বেশি তারা মানসিক শান্তি পাবে। এই মানসিকতা ব্যস্ততার দরজা বন্ধ করে দেয় এবং আরও জাগতিক জিনিসের জন্য প্রচেষ্টা করে যা ফলস্বরূপ মন এবং শরীর উভয়কে বিশ্রাম দেয়। যদি একজন মুসলিম এটিকে মহান আল্লাহর আনুগত্যের সাথে সাধনা করে, যার মধ্যে তাঁর আদেশ পালন করা, তাঁর নিষেধাজ্ঞাগুলি থেকে বিরত থাকা এবং ধৈর্যের সাথে ভাগ্যের মোকাবিলা করা জড়িত, তবে তারা প্রকৃত মানসিক শান্তি পাবে যা তাদের জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে বিস্তৃত। উভয় জগত কিন্তু তাদের যত বেশি পার্থিব আকাঙ্ক্ষা থাকবে তত বেশি তাদের মন এবং শরীর তাদের সাথে ব্যস্ত থাকবে এবং এইভাবে তারা সত্যিকারের মানসিক শান্তি থেকে দূরে থাকবে।

মুসলমানদের জন্য ইতিবাচক মানসিকতা অবলম্বন করা গুরুত্বপূর্ণ কারণ এটি তাদের সাহায্য করার জন্য একটি দুর্দান্ত হাতিয়ার যা অসুবিধা মোকাবেলা করার সময় যাতে তারা মহান আল্লাহর প্রতি বাধ্য থাকে। যখনই একজন ব্যক্তি সমস্যার সম্মুখীন হয় তখন তাদের সর্বদা একটি সত্য বোঝা উচিত যে অসুবিধা আরও খারাপ হতে পারে। যদি এটি একটি পার্থিব সমস্যা হয় তবে তাদের কৃতজ্ঞ হওয়া উচিত এটি তাদের বিশ্বাসকে প্রভাবিত করে এমন একটি দুঃখ ছিল না। তাৎক্ষণিক দুঃখ-কষ্টের দিকে মনোযোগ না দিয়ে তাদের উচিত শেষের দিকে মনোনিবেশ করা এবং সেই পুরস্কারের দিকে যা তাদের জন্য অপেক্ষা করছে যারা মহান আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য ধৈর্য প্রদর্শন করে। যখন একজন ব্যক্তি কিছু আশীর্বাদ হারায় তখন তার অগণিত আশীর্বাদের বর্ণনা করা উচিত যা তার কাছে রয়েছে। প্রতিটি অসুবিধায়, একজন মুসলমানের পবিত্র কুরআনের আয়াতটি মনে রাখা উচিত যা মুসলমানদের মনে করিয়ে দেয় যে অসুবিধা এবং পরীক্ষার অনেক গোপন জ্ঞান রয়েছে যা তারা পর্যবেক্ষণ করেনি। অতএব, তারা যে পরিস্থিতির মুখোমুখি হচ্ছে তা তাদের কাঙ্ক্ষিত পরিস্থিতির চেয়ে ভাল। অধ্যায় 2 আল বাকারা, আয়াত 216:

"...কিন্তু সম্ভবত আপনি একটি জিনিস ঘৃণা করেন এবং এটি আপনার জন্য ভাল; এবং সম্ভবত আপনি একটি জিনিস পছন্দ করেন এবং এটি আপনার জন্য খারাপ। আর আল্লাহ জানেন, অথচ তোমরা জান না।"

উপসংহারে বলা যায়, একজন মুসলমানের উচিত এই তথ্যগুলো এবং অন্যদের প্রতি চিন্তাভাবনা করা যাতে তারা একটি ইতিবাচক মানসিকতা অবলম্বন করে যা উভয়

জগতের অগণিত আশীর্বাদের দিকে নিয়ে যায় এমন উপায়ে অসুবিধা মোকাবেলায় একটি মূল উপাদান। মনে রাখবেন, কাপটি অর্ধেক খালি নয় বরং অর্ধেক পূর্ণ।

মন ও শরীরের শান্তি - 16

কিছুক্ষণ আগে একটি নিউজ আর্টিকেল পড়েছিলাম, যা আমি সংক্ষেপে আলোচনা করতে চেয়েছিলাম। এটি আত্মহত্যার একটি মামলার প্রতিবেদন করেছে যা হতাশা এবং গুরুতর শোকের কারণে হয়েছিল। মুসলমানদের জন্য মহান আল্লাহর আনুগত্যে সংগ্রাম করা গুরুত্বপূর্ণ, তিনি তাদের প্রদত্ত আশীর্বাদগুলিকে তাঁর সন্তুষ্টির উপায়ে ব্যবহার করে, যেমন পবিত্র কুরআনে এবং পবিত্র নবী মুহাম্মদ (সাঃ) এর ঐতিহ্যে বর্ণিত হয়েছে। তাকে, যেহেতু তিনি এই পদ্ধতিতে আচরণকারীর জন্য উভয় জগতে একটি সুন্দর জীবনের গ্যারান্টি দিয়েছেন। অধ্যায় 16 আন নাহল, আয়াত 97:

"যে ব্যক্তি সৎকাজ করবে, সে পুরুষ হোক বা নারী, সে ঈমানদার অবস্থায়, আমি তাকে অবশ্যই উত্তম জীবন দান করব এবং অবশ্যই তাদের প্রতিদান দেব [পরকালে] তারা যা করত তার সর্বোত্তম প্রতিদান।"

এই উত্তম জীবন একজন মুসলিমকে কঠিন শোক, বিষণ্ণতা এবং অন্যান্য চরম মেজাজ এবং মানসিক ব্যাধি থেকে রক্ষা করবে যা একজন ব্যক্তির জীবনকে ধ্বংস করে দিতে পারে। যদিও, মুসলমানরা এমন সমস্যার সম্মুখীন হবে যা তাদের দুঃখ দেবে কিন্তু তারা যদি মহান আল্লাহকে মান্য করে, তবে এই দুঃখ কখনই চরম আকার ধারণ করবে না এবং দীর্ঘমেয়াদী ভিত্তিতে তাদের সমগ্র জীবনকে প্রভাবিত করবে। এর কারণ হল একজন মুসলিম যিনি মহান আল্লাহর আনুগত্যে সংগ্রাম করেন, তার কাছে হাল ছেড়ে না দিয়ে এবং হতাশা এমনকি আত্মহত্যার দিকে না গিয়ে তাদের অসুবিধার মধ্য দিয়ে এগিয়ে যাওয়ার একটি চমৎকার কারণ রয়েছে। উদাহরণস্বরূপ,

তারা অগণিত পুরস্কারের জন্য অপেক্ষা করে যা রোগীকে দেওয়া হবে। অধ্যায় 39 আজ জুমার, আয়াত 10:

"... অবশ্যই, রোগীকে হিসাব ছাড়াই তাদের পুরস্কার দেওয়া হবে [অর্থাৎ, সীমা]।"

অথচ যে মুসলিম মহান আল্লাহর আনুগত্যে সংগ্রাম করে না এবং শুধুমাত্র জিহ্বা দিয়ে মুসলিম হওয়ার উপাধি দাবি করে, তাকে এই মনোভাব ও সুন্দর জীবন দেওয়া হবে না। এবং যখনই তারা অসুবিধার সম্মুখীন হয় তখন এটি তাদের চরম মেজাজ এবং মানসিক ব্যাধিতে নিয়ে যায় যা তাদের সমগ্র জীবনকে ধ্বংস করে দেয়। এমনকি এটি তাদের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য হতে পারে যারা শুধুমাত্র মৌলিক বাধ্যবাধকতা পালন করে এবং মহান আল্লাহকে সন্তুষ্ট করার উপায়ে তাদের প্রদত্ত নিয়ামতগুলি যেমন তাদের সময়, স্বাস্থ্য এবং সম্পদ ব্যবহার করতে ব্যর্থ হয়, কারণ তারা এই নিয়ামতগুলির মাধ্যমে তাঁর অবাধ্য হয়।

মন ও শরীরের শান্তি - 17

কিছুক্ষণ আগে একটি নিউজ আর্টিকেল পড়েছিলাম, যা আমি সংক্ষেপে আলোচনা করতে চেয়েছিলাম। এটি আধুনিক বিশ্বে একজনের সমস্ত পার্থিব কর্তব্যের ভারসাম্য বজায় রাখা এবং পূরণ করার অসুবিধা এবং এর সাথে সম্পর্কিত চাপের বিষয়ে রিপোর্ট করেছে। মুসলমানদের বোঝা উচিত যে তারা যদি এই সাধারণ চাপ এড়াতে চায় তবে তাদের প্রতিটি কাজ এবং দায়িত্বকে সঠিকভাবে অগ্রাধিকার দেওয়া উচিত। এটা তখনই সম্ভব যখন কেউ নিজের ইচ্ছা বা অন্যের আকাঙ্ক্ষার পরিবর্তে ইসলামের শিক্ষা অনুযায়ী এটি করে। যখনই কেউ ইসলামে উপদেশ দেওয়া অগ্রাধিকারের তালিকা পুনর্বিন্যাস করে, এটি সর্বদা অসুবিধা এবং চাপের দিকে নিয়ে যায়। উদাহরণ স্বরূপ, যখন কেউ বস্তুগত জগতে তাদের চাহিদা ও প্রয়োজনের বাইরে অতিরিক্ত চেষ্টা করে, যার ফলে তাদের সন্তানদের সঠিকভাবে লালন-পালনের মতো তাদের অন্যান্য দায়িত্বকে অবহেলা করে, তখন এটি তাদের যা অর্জন করেছে এবং তাদের বিপথগামী সন্তান উভয় থেকে চাপ ছাড়া আর কিছুই করবে না। যে তাদের দায়িত্বকে সঠিকভাবে অগ্রাধিকার দেয় না সে বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্রের মতো যে তাদের পরীক্ষার প্রস্তুতির চেয়ে মজা করাকে অগ্রাধিকার দেয়। এটি কেবল তাদের একটি দুর্বল ডিগ্রি এবং একটি কঠিন চাকরি পাওয়ার দিকে নিয়ে যায়। ভুলভাবে অগ্রাধিকার দেওয়ার কারণে তারা বিশ্ববিদ্যালয়ে কয়েক বছর মজা করার জন্য একটি ভাল চাকরির মাধ্যমে একটি সহজ জীবন ছেড়ে দেয় যা দীর্ঘমেয়াদে একটি কঠিন জীবনের দিকে নিয়ে যায়।

ভুলভাবে অগ্রাধিকার দেওয়া একজন ব্যক্তির জীবনের প্রতিটি দিককে প্রভাবিত করে এবং এটি গুনাহের দিকে নিয়ে যেতে পারে যদি কেউ মহান আল্লাহর উপর মানুষের আনুগত্য করে। অতএব, ইসলামের দ্বারা নির্ধারিত অগ্রাধিকার অনুসরণ করা মুসলমানদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ, যা শুরু হয় আল্লাহ, মহান এবং মহানবী হযরত

মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-এর আনুগত্যের মাধ্যমে। এটা শুধুমাত্র ইসলামী জ্ঞান অন্বেষণ এবং তার উপর আমলের মাধ্যমে অর্জন করা সম্ভব। এর মাধ্যমে, একজন মুসলমান তাদের জীবনের সবকিছু এবং প্রত্যেককে সঠিকভাবে অগ্রাধিকার দেবে এবং মহান আল্লাহকে সন্তুষ্ট করার উপায়ে তাদের প্রদত্ত আশীর্বাদগুলি ব্যবহার করবে, যেমন পবিত্র কুরআনে বর্ণিত হয়েছে এবং মহানবী হযরত মুহাম্মদ (সাঃ) এর রেওয়ায়েত রয়েছে। তার উপর । এটি ইহকালে মানসিক ও দেহের শান্তি এবং পরকালে অনন্ত সুখের মূল্যবান এবং বিরল উপহারের দিকে পরিচালিত করবে। অধ্যায় 16 আন নাহল, আয়াত 97:

"যে ব্যক্তি সৎকাজ করবে, সে পুরুষ হোক বা নারী, সে মুমিন থাকা অবস্থায়, আমি অবশ্যই তাকে উত্তম জীবন দান করব এবং অবশ্যই তাদের প্রতিদান দেব [পরকালে] তারা যা করত তার সর্বোত্তম প্রতিদান।"

মন ও শরীরের শান্তি - 18

আমার একটি চিন্তা ছিল, যা আমি শেয়ার করতে চেয়েছিলাম। মুসলমানরা প্রায়শই এই বিশ্বাসে প্রতারিত হয় যে যদিও পবিত্র কুরআন এবং মহানবী হযরত মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-এর ঐতিহ্য শেখা এবং আমল করা পরকালে জান্নাতের দিকে নিয়ে যায়, তবুও তারা যদি এই পথ বেছে নেয় তবে তারা হতাশ হবে। এই পৃথিবীতে। তারা নিশ্চিত যে এই পৃথিবীতে শান্তি কেবল একজনের আকাঙ্ক্ষা পূরণের মধ্যে নিহিত যেখানে ইসলাম মানুষকে তাদের আকাঙ্ক্ষাকে নিয়ন্ত্রণ করতে শেখায়, তাদের মুক্ত করতে নয়। তাই তাদের মনে ইহলোকে শান্তি এবং পরকালের শান্তি উভয়ই দুটি ভিন্ন পথের মাধ্যমে পাওয়া যায়। এটা সম্পূর্ণ অসত্য, কারণ মহান আল্লাহ প্রকৃতপক্ষে উভয় জগতের মানসিক শান্তি একক সরল পথে, ইসলামের পথে রেখেছেন। সোশ্যাল মিডিয়া, ফ্যাশন এবং সংস্কৃতির দ্বারা একজনকে বোকা বানানো উচিত নয় এবং সর্বদা মনে রাখা উচিত যে হৃদয়ের নিয়ন্ত্রক, যা মনের শান্তির কেন্দ্র, তিনি মহান আল্লাহ ছাড়া আর কেউ নন। অর্থ, মহান আল্লাহ তায়ালা একাই সিদ্ধান্ত নেন যে কে এই দুনিয়ায় মানসিক শান্তি পাবে, যেমন তিনি একাই সিদ্ধান্ত নেন কে পরকালে জান্নাত লাভ করবে। অতএব, মহান আল্লাহ তায়ালার আন্তরিক আনুগত্যে উভয় জগতেই মানসিক শান্তি অন্বেষণ করতে হবে। পবিত্র কুরআন এবং মহানবী হযরত মুহাম্মদ (সাঃ) এর ঐতিহ্যের বর্ণনা অনুসারে তাকে সন্তুষ্ট করার উপায়ে যে আশীর্বাদ দেওয়া হয়েছে তা ব্যবহার করা এর সাথে জড়িত। অধ্যায় 16 আন নাহল, আয়াত 97:

"যে ব্যক্তি সৎকাজ করবে, সে পুরুষ হোক বা নারী, সে মুমিন থাকা অবস্থায়, আমি অবশ্যই তাকে উত্তম জীবন দান করব এবং অবশ্যই তাদের প্রতিদান দেব [পরকালে] তারা যা করত তার সর্বোত্তম প্রতিদান।"

যদি কেউ ভুলভাবে বিশ্বাস করে যে এই পৃথিবীতে মানসিক শান্তি এবং পরলোকগত শান্তি দুটি ভিন্ন পথের মাধ্যমে পাওয়া যায় , তবে তারা অনিবার্যভাবে এই পৃথিবীতে মানসিক শান্তি লাভের চেষ্টা করবে এবং আখেরাতের জন্য কার্যত প্রস্তুতি নিতে বিলম্ব করবে। এই মনোভাব শুধুমাত্র তাদের উভয় জগতে মানসিক শান্তি পেতে বাধা দেবে। অধ্যায় 20 ত্বহা, আয়াত 124-126:

"এবং যে আমার স্মরণ থেকে মুখ ফিরিয়ে নেবে- প্রকৃতপক্ষে, তার একটি হতাশাগ্রস্ত [অর্থাৎ, কঠিন] জীবন থাকবে এবং আমি তাকে কিয়ামতের দিন অন্ধ অবস্থায় সমবেত করব।" সে বলবে, হে আমার রব, কেন আপনি আমাকে অন্ধ করে তুলেছেন অথচ আমি [একবার] চক্ষুষ্মান ছিলাম? [আল্লাহ] বলবেন, "এভাবে তোমার কাছে আমার নিদর্শনাবলী এসেছিল, এবং তুমি সেগুলিকে [অর্থাৎ অবহেলা করে] ভুলে গিয়েছিলে এবং এভাবেই আজ তোমাকে বিস্মৃত করা হবে।"

মন ও শরীরের শান্তি - 19

আমার একটি চিন্তা ছিল, যা আমি শেয়ার করতে চেয়েছিলাম। এটি ব্যাপকভাবে স্বীকৃত যে যখন একটি উদ্ভাবন তার অস্তিত্বের প্রাথমিক লক্ষ্য পূরণ করতে ব্যর্থ হয় তখন এটি একটি ব্যর্থতা হিসাবে বিবেচিত হয়, যদিও এটি অনেক ভাল বৈশিষ্ট্যের অধিকারী হয়। উদাহরণস্বরূপ, একটি উচ্চ মানের ক্যামেরার মতো অনেকগুলি চমৎকার বৈশিষ্ট্য সহ একটি ফোন ব্যর্থ বলে গণ্য হবে যদি এটি ফোন কল করার জন্য ব্যবহার করা না যায়, যা এটির প্রাথমিক কাজ। একইভাবে, মানুষ মহান আল্লাহর একটি উদ্ভাবন এবং সৃষ্টি, একটি নির্দিষ্ট উদ্দেশ্য নিয়ে। অধ্যায় 51 আধ ধরিয়াত, আয়াত 56:

"আর আমি জিন ও মানুষকে আমার ইবাদত ছাড়া সৃষ্টি করিনি।"

মানবজাতির একমাত্র উদ্দেশ্য হল ইবাদত করা, অর্থ করা, মহান আল্লাহর আনুগত্য করা। এই আন্তরিক আনুগত্যের মধ্যে রয়েছে মহান আল্লাহর হুকুম পালন করা, তাঁর নিষেধাজ্ঞা থেকে বিরত থাকা এবং মহানবী হযরত মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-এর রেওয়ায়েত অনুযায়ী ধৈর্যের সাথে ভাগ্যের মোকাবিলা করা। এটি নিশ্চিত করবে যে একজন ব্যক্তি আল্লাহ কর্তৃক প্রদত্ত প্রতিটি আশীর্বাদকে তার সন্তুষ্টির উপায়ে ব্যবহার করবে।

কিন্তু যে ব্যক্তি তাদের উদ্দেশ্য পূরণে ব্যর্থ হয় সে অর্থহীন ও উদ্দেশ্যহীন জীবন যাপন করবে, যদিও সে অনেক পার্থিব সাফল্য অর্জন করে। সমাজের দিকে তাকালেই তা স্পষ্ট হয়। তারা স্পষ্টভাবে দেখতে পাবে যে যারা অনেক পার্থিব সাফল্য অর্জন করেছে তারা অন্য কারো তুলনায় সবচেয়ে বেশি দুশ্চিন্তাগ্রস্ত, মানসিক চাপ, হতাশাগ্রস্ত এবং মাদক ও অ্যালকোহলে আসক্ত। এটি ঘটে যখন তারা তাদের সৃষ্টির উদ্দেশ্য পূরণ করতে ব্যর্থ হয়, যার ফলে তারা মহান আল্লাহ কর্তৃক প্রদত্ত আশীর্বাদের অপব্যবহার করে। অধ্যায় 20 ত্বহা, আয়াত 124:

"এবং যে ব্যক্তি আমার স্মরণ থেকে মুখ ফিরিয়ে নেবে, তার জীবন হবে হতাশাগ্রস্ত [অর্থাৎ কঠিন]..."

একজন মুসলমানকে অবশ্যই নিজেদেরকে এই বিশ্বাসে বোকা বানানো উচিত নয় যে তাদের একটি উদ্দেশ্যপূর্ণ জীবন আছে যদি তারা তাদের পার্থিব আশীর্বাদগুলিকে আল্লাহকে সন্তুষ্ট করার উপায়ে ব্যবহার করতে ব্যর্থ হয়, এমনকি যদি তারা দৈনিক পাঁচ ওয়াক্ত নামাজের মতো মৌলিক বাধ্যবাধকতা পালন করে। একজনের উদ্দেশ্য কয়েকটি দৈনিক এবং বার্ষিক আচার-অনুষ্ঠান এবং অনুশীলনের বাইরে প্রসারিত। এটি আসলে একজনের প্রতিটি নিঃশ্বাস এবং একজনের জীবনের প্রতিটি দিক যেমন আর্থিক, ব্যক্তিগত, সামাজিক, কাজ এবং পারিবারিক জীবনকে অন্তর্ভুক্ত করে। যে মুসলমান তাদের উদ্দেশ্য পূরণে ব্যর্থ হয় তারা একটি ফুলদানির মত যা বাইরে থেকে সুন্দর দেখায়, তারা যেমন মৌলিক কর্তব্য পালন করে, কিন্তু ফুলদানি যেমন ভিতরে শূন্য থাকে, তেমনি তাদের জীবনও। এই কারণেই অনেক মুসলমান যারা মৌলিক বাধ্যবাধকতা পালন করে তারা এখনও মানসিক চাপ এবং বিষণ্নতা অনুভব করে কারণ তারা বুঝতে ব্যর্থ হয় যে তাদের উদ্দেশ্য তাদের পুরো জীবনকে ঘিরে থাকে, দিনের কয়েক ঘন্টা বা বছরের কয়েক দিন নয়।

সমাজ, ফ্যাশন, সংস্কৃতি এবং সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের অন্ধ অনুকরণের কারণে এই বাস্তবতা মুসলিমসহ অনেকের কাছে উপেক্ষিত হওয়ার একটি প্রধান কারণ। যখন কেউ তাদের বুদ্ধি ব্যবহার করতে ব্যর্থ হয়, তখন তারা মিথ্যা বিশ্বাস করবে যে একটি অর্থপূর্ণ জীবন পার্থিব জিনিসের মধ্যে পাওয়া যায়, যেমন সম্পদ, একটি পেশা, বন্ধু বা পরিবার। একজনকে অবশ্যই গবাদি পশুর মতো কাজ করা এড়িয়ে চলতে হবে এবং এর পরিবর্তে ইসলামী শিক্ষা থেকে শিখতে হবে এবং অন্যের জীবন পছন্দ এবং তাদের পরিণতি পর্যবেক্ষণ করে শিখতে হবে। যখন কেউ এটি সঠিকভাবে করে, তখন তারা বুঝবে যে একটি অর্থপূর্ণ অস্তিত্ব জাগতিক জিনিসের পিছনে পড়ে থাকে না, এটি কেবল নিজের সৃষ্টির উদ্দেশ্য পূরণের মধ্যেই নিহিত থাকে, ঠিক যেমন একটি আবিষ্কারকে মূল্য দেওয়া হয় যা তার সৃষ্টির প্রাথমিক কাজটি পূরণ করে। এটাকে চিনতে না পারাটাই মানবজাতির আসল ট্র্যাজেডি।

সমস্ত মানুষকে অবশ্যই তাদের সৃষ্টির উদ্দেশ্য পূরণের জন্য সচেষ্ট হতে হবে, যার মধ্যে রয়েছে পবিত্র কুরআনে বর্ণিত এবং মহানবী হযরত মুহাম্মদ (সাঃ) এর ঐতিহ্যের বর্ণনা অনুসারে মহান আল্লাহকে সন্তুষ্ট করার উপায়ে তাদের প্রদত্ত আশীর্বাদগুলি ব্যবহার করা। , শুধুমাত্র এটি উভয় জগতে একটি অর্থপূর্ণ, উদ্দেশ্যপূর্ণ এবং শান্তিপূর্ণ জীবনের দিকে পরিচালিত করে। অধ্যায় 13 আর রাদ, আয়াত 28:

"...নিঃসন্দেহে, আল্লাহর স্মরণে অন্তর প্রশান্তি লাভ করে।"

এবং অধ্যায় 16 আন নাহল, আয়াত 97:

"যে ব্যক্তি সৎকাজ করবে, সে পুরুষ হোক বা নারী, সে মুমিন থাকা অবস্থায়, আমি অবশ্যই তাকে উত্তম জীবন দান করব এবং অবশ্যই তাদের প্রতিদান দেব [পরকালে] তারা যা করত তার সর্বোত্তম প্রতিদান।"

মন ও শরীরের শান্তি - 20

পবিত্র কুরআন এবং মহানবী হযরত মুহাম্মদ (সাঃ) এর ঐতিহ্যের অন্যতম মৌলিক উদ্দেশ্য হল এই পৃথিবীতে মানুষের শরীর ও মনের শান্তি অর্জন করা। অধ্যায় 13 আর রাদ, আয়াত 28:

"...নিঃসন্দেহে, আল্লাহর স্মরণে অন্তর প্রশান্তি লাভ করে।"

এবং অধ্যায় 16 আন নাহল, আয়াত 97:

"যে ব্যক্তি সৎকাজ করবে, সে পুরুষ হোক বা নারী, সে মুমিন থাকা অবস্থায়, আমি অবশ্যই তাকে উত্তম জীবন দান করব এবং অবশ্যই তাদের প্রতিদান দেব [পরকালে] তারা যা করত তার সর্বোত্তম প্রতিদান।"

এটি তখনই অর্জিত হয় যখন কেউ আন্তরিকভাবে নির্দেশনার এই দুটি উৎসের আনুগত্য করে এবং অনুসরণ করে, যা ফলস্বরূপ একজনকে সঠিকভাবে প্রদত্ত আশীর্বাদগুলিকে সঠিকভাবে ব্যবহার করার জন্য নির্দেশিত করে, অর্থাত্ মহান আল্লাহকে সন্তুষ্ট করার উপায়ে, এবং তাদের জিনিস ও মানুষকে অগ্রাধিকার দিতে সহায়তা করে। তাদের জীবনে সঠিকভাবে যাতে তারা মানসিক এবং শরীরের শান্তি

পায়। এটি একটি বইয়ের লাইব্রেরির মতো যা সঠিক ক্রমে সাজানো হয়েছে, যা একজন ব্যক্তিকে ন্যূনতম ঝামেলার সাথে তাদের প্রয়োজনীয় বইটি সহজেই খুঁজে পেতে দেয়। পক্ষান্তরে, যে ব্যক্তি হেদায়েতের দুটি উৎসের নির্দেশনা অনুসরণ করতে ব্যর্থ হয়, এর ফলে তাদের দেওয়া নেয়ামতের অপব্যবহার করে এবং নিজের জীবনের জিনিস ও মানুষকে ভুলভাবে অগ্রাধিকার দেয়, সে যেন বইয়ের একটি লাইব্রেরি যা সম্পূর্ণ অসংগঠিত। এই লাইব্রেরিতে একটি নির্দিষ্ট বই খুঁজে পাওয়া অত্যন্ত কঠিন, চাপযুক্ত এবং সময়সাপেক্ষ হবে এবং একজন ব্যক্তি তার পছন্দসই বইটি খুঁজে নাও পেতে পারেন।

একটি সংগঠিত গ্রন্থাগারের মতো, যখন কেউ আন্তরিকভাবে নির্দেশনার দুটি উত্সকে মেনে চলে এবং অনুসরণ করে তখন তারা তাদের জীবনের মধ্যে সবকিছুকে তার সঠিক জায়গায় স্থাপন করবে, যার ফলে তাদের মানসিক এবং শরীরের শান্তির দিকে পরিচালিত করবে। অধ্যায় 10 ইউনুস, আয়াত 57-58:

" হে মানবজাতি, তোমাদের কাছে তোমাদের পালনকর্তার পক্ষ থেকে উপদেশ এসেছে এবং অন্তরে যা আছে তার নিরাময় এবং ঈমানদারদের জন্য হেদায়েত ও রহমত। বলুন, "আল্লাহর অনুগ্রহে এবং তাঁর রহমতে - এতেই তারা আনন্দিত হোক, এটি তারা যা জমা করে তার চেয়ে উত্তম।"

মন ও শরীরের শান্তি - 21

আমার একটি চিন্তা ছিল, যা আমি শেয়ার করতে চেয়েছিলাম। এটি সাধারণভাবে গৃহীত হয় যে মানসিক এবং শরীরের শান্তি পেতে একজনকে অবশ্যই একটি সংগঠিত এবং ভারসাম্যপূর্ণ মানসিক এবং শারীরিক অবস্থা পেতে হবে। উদাহরণস্বরূপ, একটি সংগঠিত এবং ভারসাম্যপূর্ণ অবস্থা বইয়ের একটি লাইব্রেরির মতো যা একটি ভাল ক্রমানুসারে সংগঠিত হয়, যা একজনকে তার পছন্দসই বইটি সহজেই খুঁজে পেতে দেয়। যেখানে, একটি অসংগঠিত এবং ভারসাম্যহীন অবস্থা বইয়ের একটি অসংগঠিত গ্রন্থাগারের মতো যা একটি নির্দিষ্ট বই খুঁজে পাওয়া কঠিন এবং চাপযুক্ত করে তোলে। মন এবং শরীরের একটি সংগঠিত এবং ভারসাম্যপূর্ণ অবস্থা একজনকে নিজের জীবনে সবকিছু এবং প্রত্যেককে তাদের উপযুক্ত জায়গায় স্থাপন করার অনুমতি দেয় যার ফলে তারা তাদের জীবনের কিছু দিকগুলিতে চরম হওয়া এড়ায় এবং অন্যান্য দিকগুলিকে অবহেলা করে। এর ফলে মন ও শরীরে শান্তি আসে।

কিন্তু এটি লক্ষ করা গুরুত্বপূর্ণ যে সমাজ, ফ্যাশন এবং সংস্কৃতি অনুসরণ করার সময় কেউ এই ফলাফল অর্জন করতে পারে না, কারণ এই জিনিসগুলি প্রকৃতিগতভাবে চঞ্চল এবং প্রায়শই এক চরম থেকে অন্য প্রান্তে দোল খায়। উদাহরণস্বরূপ, কয়েক বছর আগে যা বিচ্যুত আচরণ হিসাবে বিবেচিত হয়েছিল তা আজ আদর্শ হিসাবে বিবেচিত হয়। সমাজ যেটিকে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে করত, যেমন কয়েক প্রজন্ম আগে বিয়ে করা, তা এখন সময় এবং শক্তির অপচয় বলে উড়িয়ে দেওয়া হচ্ছে। এতদিন আগে নয়, সমাজ মানুষকে আত্মত্যাগী হতে এবং নিজের চেয়ে অন্যের অনুভূতি ও সুখকে প্রাধান্য দেওয়ার জন্য অনুরোধ করবে। যেখানে, আজকাল সমাজ মানুষকে কেবল তাদের নিজস্ব ইচ্ছা পূরণের বিষয়ে চিন্তা করতে এবং অন্যের সমালোচনাকে উপেক্ষা করার আহ্বান জানায় তা গঠনমূলক হোক বা

না হোক। অর্থ, প্রতিটি পরিস্থিতিতে একজনকে কেবল নিজের সুখ বিবেচনা করা উচিত। সমাজ, সোশ্যাল মিডিয়া, ফ্যাশন এবং সংস্কৃতি কীভাবে সর্বদা এক চরম থেকে অন্য প্রান্তে চলে গেছে তার উদাহরণগুলি অন্তহীন। এই মনোভাব সর্বদা একজনকে মন এবং শরীরের একটি সংগঠিত এবং ভারসাম্যপূর্ণ অবস্থা পেতে বাধা দেয়, যা মন এবং শরীরের শান্তির দিকে পরিচালিত করে।

চরম থেকে দুলানো এড়ানোর একমাত্র উপায় হল ইসলামিক শিক্ষাগুলি শেখা এবং তার উপর কাজ করা, কারণ সেগুলি মানব প্রকৃতির জন্য তৈরি করা হয়েছে, যা নিরবধি, এবং এই শিক্ষাগুলি সমাজ, সোশ্যাল মিডিয়া, ফ্যাশন এবং সংস্কৃতির মতো চঞ্চল জিনিসগুলিকে প্রভাবিত করে না। যখন কেউ ইসলামী শিক্ষাকে দৃঢ়ভাবে ধরে রাখে তখন তারা তাদের জীবনের মধ্যে সবকিছু এবং প্রত্যেককে তাদের সঠিক জায়গায় স্থাপন করবে এবং অন্যান্য বিষয়গুলিকে অবহেলা করে তাদের জীবনের কিছু দিকগুলিতে চরম হওয়া এড়াবে। এটি নিশ্চিত করবে যে তারা একটি সংগঠিত এবং ভারসাম্যপূর্ণ অবস্থা পাবে, যার ফলে উভয় জগতেই মন এবং শরীরের শান্তি আসে। অধ্যায় 16 আন নাহল, আয়াত 97:

"যে ব্যক্তি সৎকাজ করবে, সে পুরুষ হোক বা নারী, সে মুমিন থাকা অবস্থায়, আমি অবশ্যই তাকে উত্তম জীবন দান করব এবং অবশ্যই তাদের প্রতিদান দেব [পরকালে] তারা যা করত তার সর্বোত্তম প্রতিদান।"

মন ও শরীরের শান্তি - 22

আমার একটি চিন্তা ছিল, যা আমি শেয়ার করতে চেয়েছিলাম। যদিও একজন ব্যক্তি উভয় জগতের মানসিক ও দেহের শান্তির উৎস থেকে দূরে সরে যাওয়ার জন্য প্রতারিত হয়, অর্থাৎ, মহান আল্লাহর আন্তরিক আনুগত্য, যার মধ্যে অনেকের দ্বারা প্রদত্ত আশীর্বাদগুলিকে ব্যবহার করা জড়িত। কারণ, শুধুমাত্র দুটি প্রধান কারণ আলোচনা করা হবে.

প্রথম কারণ হল এমন মনোভাব যা একজনকে অন্ধভাবে সংখ্যাগরিষ্ঠ মানুষকে অনুসরণ করতে উৎসাহিত করে। প্রতিটি জাতি তাদের মহানবী (সা.)-এর বিরুদ্ধে যে সব যুক্তি তুলে ধরেছিল, যারা তাদের একটি উন্নত ও উচ্চতর জীবনযাত্রার দিকে আহবান করেছিল, তা ছিল কীভাবে মহানবী (সা.) এবং তাদের অল্প সংখ্যক অনুসারীরা সঠিক হতে পারেন? যখন তাদের প্রত্যাখ্যান করা লোকদের বিশাল সংখ্যাগরিষ্ঠ, ভুল হতে. যখন কেউ সমাজ, সোশ্যাল মিডিয়া, ফ্যাশন এবং সংস্কৃতি পর্যবেক্ষণ করে তখন তারা বিশ্বাস করবে যে প্রকৃত মনের শান্তি একজনের ইচ্ছা পূরণ এবং পার্থিব বিলাসিতা যেমন সম্পদ, একটি বড় বাড়ি, ব্যবসা এবং একটি পেশা অর্জনের মধ্যে রয়েছে। যদিও, যারা ইসলামের শিক্ষাগুলি অনুসরণ করে, তারা জোর দিয়ে বলে যে মনের শান্তি একমাত্র মহান আল্লাহকে আন্তরিকভাবে আনুগত্য করার মধ্যে নিহিত রয়েছে, যার মধ্যে রয়েছে যে আশীর্বাদগুলিকে ব্যবহার করা যা মহান আল্লাহকে সন্তুষ্ট করার উপায়ে দেওয়া হয়েছে। সংখ্যাগরিষ্ঠকে অনুসরণ করতে উৎসাহিত করে এমন মনোভাবের দ্বারা বিভ্রান্ত হওয়া এড়াতে, একজনকে লক্ষ্য করা উচিত এবং সেই ব্যক্তিদের প্রতি চিন্তা করা উচিত যারা পূর্বে উল্লেখিত পার্থিব জিনিসগুলি অর্জন করে এবং কীভাবে এই জিনিসগুলি তাদের মানসিক চাপ, উদ্বেগ এবং বিষণ্নতা বাড়ায় এবং তাদেরকে মাদকদ্রব্যের অপব্যবহারের দিকে উৎসাহিত করে। এবং এমনকি আত্মহত্যা। পক্ষান্তরে, যারা আন্তরিকভাবে মহান আল্লাহ

তায়ালার আনুগত্য করে, তারা পার্থিব বিলাসিতার অভাব সত্ত্বেও মনের শান্তিতে বসবাস করে।

দ্বিতীয় কারণটি হল যখন শয়তান একজন ব্যক্তিকে বোঝায় যে তারা যদি তাদের পার্থিব কামনা-বাসনা ত্যাগ করে এবং তার পরিবর্তে আল্লাহকে সন্তুষ্ট করার উপায়ে তাদের প্রদত্ত আশীর্বাদ ব্যবহার করে, তবে তারা এই পৃথিবীতে কখনই সুখী হবে না, যেমন সুখ ও শান্তি। মনের আকাঙ্ক্ষা পূরণের সাথে সরাসরি যুক্ত। যদিও এটি কাউকেই কম বিশ্বাসযোগ্য শোনায়, এটি একটি প্রতারণা ছাড়া কিছুই নয়। সত্য হল যে মনের শান্তি হল একটি মানসিক অবস্থা যা একজনের হৃদয়ে পাওয়া যায়। একমাত্র আল্লাহই মানুষের অন্তর নিয়ন্ত্রণ করেন। যদি তিনি পছন্দ করেন, তিনি শান্তিতে প্রবেশ করেন এবং যদি তিনি চান, তিনি অন্ধকার ও সংকীর্ণতা প্রবেশ করেন। এই ফলাফলের সাথে একজনের পার্থিব আশীর্বাদের কোন সম্পর্ক নেই। এই ফলাফলগুলি সরাসরি আবদ্ধ হয় যে কতটা বা সামান্য ব্যক্তি আন্তরিকভাবে মহান আল্লাহকে স্মরণ করে এবং তার আনুগত্য করে, তাকে সন্তুষ্ট করার উপায়ে প্রদত্ত আশীর্বাদগুলিকে ব্যবহার করে, যেমন পবিত্র কুরআনে এবং পবিত্র নবী মুহাম্মদ, শান্তিতে বর্ণিত হয়েছে। এবং তার উপর বরকত বর্ষিত হোক। যদি কেউ মহান আল্লাহর আনুগত্য করে, তবে তিনি তাদের অন্তরে শান্তি স্থাপন করবেন। অধ্যায় 16 আন নাহল, আয়াত 97:

"যে ব্যক্তি সৎকাজ করবে, পুরুষ হোক বা নারী, সে ঈমানদার অবস্থায়, আমি তাকে অবশ্যই উত্তম জীবন দান করব এবং অবশ্যই তাদের প্রতিদান দেব [পরকালে] তারা যা করত তার সর্বোত্তম প্রতিদান।"

এবং অধ্যায় 13 আর রাদ, আয়াত 28:

"...নিঃসন্দেহে, আল্লাহর স্মরণে অন্তর প্রশান্তি লাভ করে।"

পক্ষান্তরে, যারা মহান আল্লাহকে অমান্য করে, তারা তাদের অন্তরে অন্ধকার পাবে, যদিও তাদের পায়ের কাছে দুনিয়া থাকে। অধ্যায় 20 ত্বহা, আয়াত 124:

"এবং যে ব্যক্তি আমার স্মরণ থেকে মুখ ফিরিয়ে নেবে, তার জীবন হবে হতাশাগ্রস্ত [অর্থাৎ কঠিন]..."

তারা মজা এবং বিনোদনের মুহূর্তগুলি অনুভব করতে পারে তবে সামগ্রিকভাবে তাদের জীবন দুর্বিষহ হবে। অধ্যায় 9 তাওবাহ, আয়াত 82:

"সুতরাং তারা একটু হাসুক এবং [তারপর] তারা যা উপার্জন করত তার প্রতিদান হিসাবে কাঁদুক।"

যেমনটি আগেই বলা হয়েছে, এই দুটি ফলাফল সুস্পষ্ট হয় যখন কেউ খবর, সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম এবং যারা পার্থিব বিলাসিতা উপভোগ করে তাদের সাথে তুলনা করে যারা মহান আল্লাহর আনুগত্য করার চেষ্টা করে।

উপসংহারে, একজন মুসলমানকে অবশ্যই এই দুটি বিষয় এড়িয়ে চলতে হবে যা একজন ব্যক্তিকে উভয় জগতে শান্তি পেতে বাধা দেয়। এর একটি দিক হলো ইসলামের শিক্ষা শিখে এবং তার উপর আমল করার মাধ্যমে দৃঢ় ঈমান অর্জন করা। এটি নিশ্চিত করবে যে তারা জীবনের সঠিক পথ বেছে নেবে, এমনকি যদি এর অর্থ তারা সংখ্যাগরিষ্ঠ মানুষের মানসিকতার বিরোধিতা করে। উভয় জগতে মানসিক শান্তি পেতে একটি ছোট মূল্য দিতে হবে। অধ্যায় 31 লুকমান, আয়াত 33:

"...প্রকৃতপক্ষে, আল্লাহর প্রতিশ্রুতি সত্য, তাই পার্থিব জীবন যেন আপনাকে প্রতারিত না করে এবং প্রতারক [অর্থাৎ শয়তান] দ্বারা আল্লাহ সম্পর্কে প্রতারিত না হয়।"

আমার একটি চিন্তা ছিল, যা আমি শেয়ার করতে চেয়েছিলাম। মুসলিম সহ অনেক লোক, স্ব-সহায়ক গুরু, মনোবিজ্ঞানী এবং পরামর্শদাতাদের মতো জাগতিক উত্স থেকে পরামর্শ এবং তথ্য অনুসন্ধান করে যা তাদের মানসিক সমস্যা যেমন স্ট্রেস, উদ্বেগ এবং বিষণ্নতা দূর করতে পারে। যদিও কিছু তথ্য ও উপদেশ তারা এই উৎসগুলি থেকে পেতে পারে তা ভাল, কারণ এটি ইসলামের শিক্ষার সাথে যুক্ত, তবুও তাদের বেশিরভাগ উপদেশ এবং তথ্য কাজে আসবে না, কারণ এটি অনেকগুলি কারণ দ্বারা সীমাবদ্ধ। এটি সম্পূর্ণরূপে দরকারী হতে বাধা দেয়। উদাহরণস্বরূপ, একজন কাউন্সেলরের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা সবসময় সীমিত থাকবে, তারা কতটা শিক্ষা গ্রহণ করেছেন বা কতজন রোগীকে তারা পরামর্শ দিয়েছেন তা নির্বিশেষে। তাদের দৃষ্টিভঙ্গি সর্বদা সীমিত থাকবে, কারণ তারা শুধুমাত্র একটি সীমিত দৃষ্টিকোণ থেকে অন্যান্য মানুষের মানসিকতা এবং আচরণ পর্যবেক্ষণ এবং অনুভব করতে পারে। রোগী তাদের সাথে কী ভাগ করে তা তারা কেবল জানে এবং অনেক অনুভূতি এবং আবেগ সম্পর্কে অবগত নয় যা তাদের রোগী তাদের সাথে ভাগ করে না, কারণ তারা কথায় কথায় বলতে কষ্ট করতে পারে। গবেষকরা তাদের পরীক্ষার সময় যে লোকেদের নমুনা নিয়েছেন তার দ্বারা সীমাবদ্ধ। এই সীমাবদ্ধতাগুলি বয়স, জাতি, জাতি, সামাজিক শ্রেণী, ধর্ম এবং আরও অনেক কিছুর সাথে যুক্ত। এছাড়াও, একজন পরামর্শদাতা বা স্ব-সহায়ক গুরু তাদের নিজস্ব অভিজ্ঞতার কারণে কিছু মনোভাব এবং আচরণের জন্য বা তার বিরুদ্ধে অসচেতন পক্ষপাতিত্বের অধিকারী হতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, একজন পুরুষ পরামর্শদাতা একজন পুরুষের মানসিকতা আরও সহজে বুঝতে পারবেন। পরামর্শদাতা তাদের ব্যক্তিগত সম্পর্কের কারণে একটি নির্দিষ্ট মানসিকতার দিকে ঝুঁকতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, দম্পতিদের থেরাপি সেশন পরিচালনা করার সময় একজন পরামর্শদাতা তাদের প্রাক্তন স্ত্রীকে অজ্ঞানভাবে চিত্রিত করতে পারেন। এই সমস্ত পক্ষপাতগুলি অনিবার্য কারণ মানুষ তাদের অভিজ্ঞতার দ্বারা আকৃতি ধারণ করে এবং তাদের অবচেতন দ্বারা ব্যাপকভাবে প্রভাবিত হয়।

একজন ব্যক্তির মানসিক স্বাস্থ্যকে সম্পূর্ণরূপে সাহায্য করতে পারে একমাত্র সেই ব্যক্তি যিনি প্রতিটি পরিস্থিতিতে এবং পরিস্থিতিতে সম্পূর্ণরূপে নিরপেক্ষ। যার জ্ঞান সম্পূর্ণরূপে প্রতিটি ধরণের আবেগ, আচরণ, চিন্তাভাবনা এবং বৈশিষ্ট্যকে অন্তর্ভুক্ত করে একজন মানুষ কখনও অনুভব করতে পারে। যিনি প্রতিটি মানসিক সমস্যার প্রতিকার জানেন। মানসিক অবস্থা নির্ণয়ে যে ভুল করা থেকে মুক্ত। একমাত্র আল্লাহ যিনি এই এবং আরও বেশি কিছু অর্জন করতে পারেন তিনি মহান আল্লাহ। অধ্যায় 67 আল মুলক, আয়াত 14:

"তিনি কি জানেন না যাদের তিনি সৃষ্টি করেছেন..."

অতএব, যদি কোন ব্যক্তি তাদের মানসিক সমস্যার নিরাময় কামনা করে তবে তাকে অবশ্যই পবিত্র কুরআনের শিক্ষা এবং মহানবী হযরত মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-এর ঐতিহ্য অর্জন ও আমল করার মাধ্যমে মহান আল্লাহর কাছে তা চাইতে হবে। এই পদ্ধতির মাধ্যমে ইসলামি শিক্ষার সাথে সমান্তরালভাবে চলমান পার্থিব বিজ্ঞানগুলোও তাদের উপকারে আসবে। অধ্যায় 21 আল আম্বিয়া, আয়াত 10:

"অবশ্যই আমরা আপনার প্রতি একটি কিতাব [অর্থাৎ, কোরআন] নাযিল করেছি, যাতে আপনার উল্লেখ আছে। তাহলে কি আপনি যুক্তি দেখাবেন না?"

এবং অধ্যায় 10 ইউনুস, আয়াত 57:

"হে মানবজাতি, তোমাদের কাছে তোমাদের পালনকর্তার পক্ষ থেকে উপদেশ এসেছে এবং বুকের মধ্যে যা আছে তার নিরাময়..."

মন ও শরীরের শান্তি - 24

আমার একটি চিন্তা ছিল, যা আমি শেয়ার করতে চেয়েছিলাম। যখনই কেউ বস্তুজগতের বৈধ বিলাসিতা উপভোগ করার লক্ষ্য রাখে তারা সর্বদা লক্ষ্য করবে কীভাবে এটি তাদের হৃদয়ে যে মাধুর্য তৈরি করে তা অত্যন্ত দ্রুত অদৃশ্য হয়ে যায়। উদাহরণস্বরূপ, যখন কেউ ছুটি থেকে ফিরে আসে, ছুটির অভিজ্ঞতার মাধুর্য দ্রুত অদৃশ্য হয়ে যায় এবং তাই তারা সেই মাধুর্য পুনরায় অনুভব করার জন্য পরবর্তী ছুটির পরিকল্পনা করতে শুরু করে। যখন কেউ একটি ফিল্ম বা টেলিভিশন শো দেখা শেষ করে, অনুভব করা মাধুর্য দ্রুত অদৃশ্য হয়ে যায় এবং ফলস্বরূপ তারা আবার মাধুর্য পুনরায় অনুভব করার জন্য অন্য কিছু দেখতে চায়। এটি সমস্ত পাপ বা নিরর্থক জিনিসের জন্য সত্য। বিনোদন শিল্পকে চালিত করে এমন জিনিসের মাধুর্য পুনরায় অনুভব করার এই ইচ্ছা। পক্ষান্তরে, মহান আল্লাহর সন্তুষ্টির সাথে সম্পৃক্ত যেকোন কিছু থেকে যে মাধুর্য অনুভব করা হয়, তা এমন একটি বিষয় যা সর্বদা মানুষের অন্তরে স্থায়ী হয়। উদাহরণ স্বরূপ, যে মুসলমান আন্তরিকভাবে পবিত্র তীর্থযাত্রা করেছে তারা কয়েক দশক পরেও তাদের হৃদয়ে এর মাধুর্য অনুভব করে চলেছে। যে মুসলমান আন্তরিকভাবে একটি দাতব্য প্রকল্প সম্পন্ন করে, যেমন একটি মসজিদ নির্মাণ বা একটি এতিমকে পৃষ্ঠপোষকতা করা, সে আগামী বছরের জন্য দাতব্য কাজের মাধুর্য অনুভব করতে থাকে। এই বাস্তবতার কারণে, যে ব্যক্তি নিরন্তর অভ্যন্তরীণ মাধুর্য অনুভব করতে চায় তার উচিত তা অন্বেষণ করা এমন জিনিসগুলিতে যা মহান আল্লাহকে সন্তুষ্ট করে, এবং নিরর্থক বা পাপ জিনিস নয়।

দ্বিতীয়ত, এই বাস্তবতা একটি শক্তিশালী চিহ্ন যা নির্দেশ করে যে এই পৃথিবীতে সত্যিকার অর্থে কী মূল্য আছে। যা কিছু স্থায়ী হয় তার মূল্য আছে কিন্তু যে জিনিসগুলো দ্রুত বিলীন হয়ে যায় সেগুলো চঞ্চল, আর তাই তার কোনো প্রকৃত মূল্য বা মূল্য নেই। অধ্যায় 16 আন নাহল, আয়াত 96:

"তোমার যা আছে তা শেষ হয়ে যাবে, কিন্তু আল্লাহর কাছে যা আছে তা চিরস্থায়ী..."

প্রতিটি ব্যক্তির মূল্য তারা যা অনুসরণ করে সে অনুযায়ী। যদি তারা দীর্ঘস্থায়ী এবং মূল্যবান তা অনুসরণ করে, তাহলে তাদের মূল্য থাকবে এবং তাদের শান্তি ও কর্মগুলি স্থায়ী হবে। কিন্তু তারা যদি চঞ্চল ও মূল্যহীন জিনিসের পেছনে ছুটতে থাকে, তাহলে তাদের ভোগের অনুভূতি দ্রুত লোপ পাবে এবং তাদের জীবনও মূল্যহীন হয়ে যাবে।

আমার একটি চিন্তা ছিল, যা আমি শেয়ার করতে চেয়েছিলাম। যদিও সমাজ, সোশ্যাল মিডিয়া, ফ্যাশন এবং সংস্কৃতি মানুষকে তাদের আকাঙ্ক্ষা পূরণের জন্য মানসিক প্রশান্তি খোঁজার জন্য আহ্বান জানায়, তখন এটি স্পষ্ট হয় যখন কেউ ইসলামী শিক্ষা এবং তাদের মানসিক স্বাস্থ্য ও অবস্থার প্রতি প্রতিফলিত হয় যারা তাদের আকাঙ্ক্ষা পূরণের মাধ্যমে মানসিক শান্তি লাভ করার চেষ্টা করে। , যে এই সাধারণ বিশ্বাস সম্পূর্ণ ভুল। যারা তাদের আকাঙ্ক্ষা পূরণ করে তারা প্রায়শই মানসিক শান্তি থেকে দূরে থাকে, কারণ তারা প্রায়শই মানসিক সমস্যা যেমন স্ট্রেস, উদ্বেগ, বিষণ্নতা এবং আত্মহত্যার প্রবণতা দ্বারা আক্রান্ত হয় এবং প্রায়শই মাদক ও অ্যালকোহলের আসক্তিতে ডুবে যায়।

একজনকে অবশ্যই বুঝতে হবে যে মনের শান্তি লাভ করা এবং নিজের সমস্ত ইচ্ছা পূরণ করা কখনই মিশে যেতে পারে না, যেমন আগুন এবং বরফ কখনও মিশ্রিত হতে পারে না। এই দুটির একটিকে কেউ যত বেশি খুঁজবে, অন্যটি থেকে তত এগিয়ে যাবে, যেভাবে পূর্ব দিকে যাত্রা করবে সে পশ্চিম দিক থেকে আরও এগিয়ে যাবে। অতএব, একজনকে বাছাই করতে হবে এবং একটি বা অন্যটির জন্য সংগ্রাম করতে হবে, উভয়ই অর্জন করা, সমস্ত পরিস্থিতিতে, কেবল সম্ভব নয়। যেমন একজনের ইচ্ছা পূরণ করা তাদের মনের শান্তি থেকে দূরে নিয়ে যায় এবং সমস্ত ধরণের মানসিক এবং স্বাস্থ্য সমস্যার দিকে নিয়ে যায়, তাই বুদ্ধিমানের বিকল্প হল মনের শান্তি খোঁজা এবং নিজের সমস্ত ইচ্ছার অনুসরণ করা ছেড়ে দেওয়া। যেহেতু মহান আল্লাহ, মানুষের আধ্যাত্মিক হৃদয়, শান্তির আবাস, সৃষ্টি ও নিয়ন্ত্রণ করেন, তাদের অবশ্যই বুঝতে হবে যে তারা কেবলমাত্র তাঁর আনুগত্যের মাধ্যমেই এটি পাবে। এর মধ্যে রয়েছে তিনি যে আশীর্বাদগুলি দিয়েছেন তা ব্যবহার করা তাকে খুশি করার উপায়ে। পবিত্র কুরআনে এবং মহানবী হযরত মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-এর হাদীসে এর ব্যাখ্যা রয়েছে। একজন ব্যক্তি যত আন্তরিকভাবে মহান আল্লাহ তায়ালার আনুগত্য করবে, তাদের নেয়ামতকে সঠিকভাবে ব্যবহার করে তত বেশি মানসিক প্রশান্তি লাভ করবে।

মনের শান্তি যা একজনের যে কোনো পার্থিব ইচ্ছা পূরণের চেয়ে বেশি মূল্যবান এবং তৃপ্তিদায়ক। অর্থ, মানসিক শান্তির মাধ্যমে একজনের ইহকাল ও পরকাল উভয় জগতের পার্থিব বাসনা ত্যাগ করার চেয়ে বেশি ক্ষতিপূরণ পাওয়া যায়। অধ্যায় 13 আর রাদ, আয়াত 28:

"...নিঃসন্দেহে, আল্লাহর স্মরণে অন্তর প্রশান্তি লাভ করে।"

এবং অধ্যায় 16 আন নাহল, আয়াত 97:

"যে ব্যক্তি সৎকাজ করবে, সে পুরুষ হোক বা নারী, সে মুমিন থাকা অবস্থায়, আমি অবশ্যই তাকে উত্তম জীবন দান করব এবং অবশ্যই তাদের প্রতিদান দেব [পরকালে] তারা যা করত তার সর্বোত্তম প্রতিদান।"

পক্ষান্তরে, যে ব্যক্তি তাদের প্রদত্ত আশীর্বাদগুলিকে নিজেদের আনন্দদায়ক উপায়ে ব্যবহার করে, সে কেবল মানসিক শান্তি ত্যাগ করেছে এবং তাই তারা উভয় জগতেই দুর্বিষহ জীবনের মুখোমুখি হবে, যদিও তারা তাদের সমস্ত পার্থিব ইচ্ছা পূরণ করে এবং অর্জন করে। বিশ্বের অফার আছে সবকিছু. অধ্যায় 20 ত্বহা, আয়াত 124:

"এবং যে আমার স্মরণ থেকে মুখ ফিরিয়ে নেবে - প্রকৃতপক্ষে, তার একটি হতাশাগ্রস্ত [অর্থাৎ, কঠিন] জীবন থাকবে এবং আমি তাকে কিয়ামতের দিন অন্ধ অবস্থায় সমবেত করব।"

উপসংহারে, একজনকে অবশ্যই বুঝতে হবে যে মানসিক শান্তি লাভ করা এবং নিজের সমস্ত জাগতিক ইচ্ছা পূরণ করা এই পৃথিবীতে একসাথে যুক্ত হতে পারে না। একজনকে অন্যের উপরে বেছে নিতে হবে এবং কোনটি বেছে নেওয়া উচিত তা নির্ধারণ করতে একজন পণ্ডিতের প্রয়োজন নেই।

মন ও শরীরের শান্তি - 26

আমার একটি চিন্তা ছিল, যা আমি শেয়ার করতে চেয়েছিলাম। যে সমস্ত মুসলিমরা বিশেষ পবিত্র স্থানগুলিতে ভ্রমণ করেন, যেমন মক্কা এবং মদিনা, তারা প্রায়শই বলে যে তারা সেখানে মানসিক এবং শরীরের অনেক শান্তি পান। যদিও পবিত্র স্থানগুলির সাথে মহান আল্লাহর সাথে একটি বিশেষ সংযোগ রয়েছে, তারা তাঁর রহমতের একটি বৃহত্তর অংশ পায়, যা তাদের শান্তিপূর্ণ অবস্থার একটি কারণ, কম নয়, আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ হল সেখানে ভ্রমণকারী মুসলমানদের কর্ম। সাধারণত যে সমস্ত মুসলমানরা এই পবিত্র স্থানগুলিতে যাত্রা করে তারা সারাদিন তাদের কর্ম ও কথাবার্তায় মহান আল্লাহর প্রতি তাদের আন্তরিক আনুগত্য বৃদ্ধি করে। উদাহরণস্বরূপ, তারা মসজিদে তাদের ফরজ নামাজ আদায় করবে, তাদের সম্পদ, যেমন তাদের সময়, মহান আল্লাহকে খুশি করার উপায়ে ব্যবহার করবে এবং মৌখিক ও শারীরিক পাপ করার ক্ষেত্রে আরও সতর্ক হবে। মানসিক ও দেহের শান্তি লাভের জন্য ইসলাম এই শর্তগুলো নির্ধারণ করেছে। অধ্যায় 13 আর রাদ, আয়াত 28:

"...নিঃসন্দেহে, আল্লাহর স্মরণে অন্তর প্রশান্তি লাভ করে।"

এবং অধ্যায় 16 আন নাহল, আয়াত 97:

"যে ব্যক্তি সৎকর্ম করে, পুরুষ হোক বা নারী, সে ঈমানদার অবস্থায়- আমরা অবশ্যই তাকে উত্তম জীবন যাপন করব..."

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে, যখন মুসলমানরা তাদের স্বদেশে ফিরে আসে, তারা তাদের দৈনন্দিন কাজকর্মে এই আনুগত্য বজায় রাখে না, অর্থাত্, তারা তাদের দেওয়া সম্পদ এবং আশীর্বাদগুলি ব্যবহার চালিয়ে যায় না, যেমন তাদের সময়, আল্লাহকে খুশি করার উপায়ে। , পবিত্র কুরআনে এবং মহানবী হযরত মুহাম্মদ (সাঃ) এর রেওয়ায়েত হিসাবে বর্ণিত হয়েছে। ইসলামের কয়েকটি ফরজ দায়িত্ব পালন করলেও এটি সত্য। পরিবর্তে, তারা নিজেদের এবং অন্যান্য লোকেদের খুশি করার উপায়ে তাদের আশীর্বাদগুলি ব্যবহার করার দিকে আরও মনোনিবেশ করে। এটি তাদের মানসিক ও শরীরের শান্তি লাভের জন্য ইসলামের দ্বারা নির্ধারিত শর্ত পূরণ করতে বাধা দেয়। ফলস্বরূপ, তারা ভুলভাবে বিশ্বাস করতে শুরু করে যে শান্তি একটি নির্দিষ্ট স্থানে নিহিত থাকে যখন এটি প্রকৃতপক্ষে মহান আল্লাহর আন্তরিক আনুগত্যের মধ্যে নিহিত থাকে এবং তাই সময় বা স্থান দ্বারা আবদ্ধ নয়।

আমার একটি চিন্তা ছিল, যা আমি শেয়ার করতে চেয়েছিলাম। যে সমস্ত মুসলমানরা দৈনিক পাঁচ ওয়াক্ত নামাজের মতো মৌলিক বাধ্যবাধকতা পালন করে, তারা এখনও মানসিক শান্তি অর্জন করতে ব্যর্থ হওয়ার একটি প্রধান কারণ হল তারা ইসলামিক শিক্ষাকে তাদের প্রেক্ষাপটের বাইরে নিয়ে যায় এবং তাদের নিজেদের ইচ্ছা অনুযায়ী তাদের জীবনে প্রয়োগ করে। যদিও তারা বিশ্বাস করে যে তারা ইসলামের শিক্ষার উপর কাজ করছে, তারা আসলে তাদের নিজস্ব ইচ্ছা ছাড়া কিছুই অনুসরণ করছে না। এটি তাদেরকে পবিত্র কুরআনে বর্ণিত এবং মহানবী হযরত মুহাম্মদ (সাঃ) এর ঐতিহ্য অনুসারে মহান আল্লাহকে সন্তুষ্ট করার উপায়ে তাদের দেওয়া নেয়ামত ব্যবহার করতে বাধা দেয়। এর ফলে তারা তাদের দৈনন্দিন কাজের সময় মহান আল্লাহকে ভুলে যায়, যদিও তারা মৌলিক বাধ্যবাধকতা পালন করতে সক্ষম হয়। অধ্যায় 20 ত্বহা, আয়াত 124:

"এবং যে ব্যক্তি আমার স্মরণ থেকে মুখ ফিরিয়ে নেবে, তার জীবন হবে হতাশাগ্রস্ত [অর্থাৎ কঠিন]..."

যে ব্যক্তি তাদের বৈধ অথচ নিরর্থক আকাঙ্ক্ষা পূরণ করতে চায় সে তাদের ইচ্ছা ও লক্ষ্যকে সমর্থন করার জন্য পবিত্র কুরআনের কিছু আয়াত এবং মহানবী হযরত মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-এর রেওয়ায়েত গ্রহণ করবে। উদাহরণস্বরূপ, এই ব্যক্তি অধ্যায় 28 আল কাসাস, আয়াত 77 এর ভুল ব্যাখ্যা করবে:

"তবে আল্লাহ তোমাকে যা দিয়েছেন তা দিয়ে আখেরাতের গৃহ অন্বেষণ কর এবং দুনিয়াতে তোমার অংশ ভুলে যেও না..."

তারা দাবি করবে যে এই আয়াতটি একজনকে বৈধ পার্থিব আনন্দ উপভোগ করতে উত্সাহিত করে। যদিও ইসলাম বৈধ পার্থিব আকাঙ্ক্ষাকে নিষিদ্ধ করে না, তবুও এটি সেগুলিতে অতিরিক্ত লিপ্ত হওয়ার বিরুদ্ধে সতর্ক করে, কারণ এটি একজনকে আখেরাতের জন্য ব্যবহারিকভাবে প্রস্তুত হতে বাধা দেয়, যার মধ্যে মহান আল্লাহকে সন্তুষ্ট করার উপায়ে দেওয়া আশীর্বাদগুলি ব্যবহার করা জড়িত। এই আয়াতের অর্থ এটাই। একজনকে দুনিয়া ত্যাগ করা উচিত নয় এবং এতে তাদের প্রয়োজনীয়তা পূরণ করা ত্যাগ করা উচিত নয়। পরিবর্তে, তাদের উচিত হবে তাদের পার্থিব নিয়ামতগুলোকে আল্লাহকে সন্তুষ্ট করার উপায়ে ব্যবহার করা, তাদের প্রয়োজন বা তাদের নির্ভরশীলদের প্রয়োজনীয়তাকে অবহেলা না করে।

আরেকটি উদাহরণ হল যখন বাবা-মায়েরা আয়াত ও হাদিস উদ্ধৃত করে যা পিতামাতার উচ্চ গুণের কথা উল্লেখ করে এবং তাদের ব্যবহার করে প্রমাণ করে যে তাদের সন্তানদের সর্বদা তাদের আনুগত্য করতে হবে এবং তাদের সাথে কখনো দ্বিমত পোষণ করতে হবে না। যদিও ইসলামের শিক্ষাগুলি পিতামাতার সাথে সর্বোচ্চ সম্মান এবং দয়ার সাথে আচরণ করার গুরুত্বের উপর জোর দেয় তবে এর অর্থ এই নয় যে তাদের প্রতিটি পরিস্থিতিতে অন্ধভাবে তাদের আনুগত্য করা উচিত। তারা অবশ্যই তাদের আনুগত্য করবে না যদি এর সাথে মহান আল্লাহর অবাধ্যতা জড়িত থাকে। এবং যতক্ষণ পর্যন্ত তারা সম্মান বজায় রাখে ততক্ষণ পর্যন্ত বাচ্চাদের বৈধ বিষয়ে তাদের পিতামাতার সাথে মতবিরোধ করার অধিকার রয়েছে। এমনকি তাদের পিতামাতাদের সাথে একমত নন এমন আইনসম্মত পছন্দ করার অনুমতি রয়েছে। উদাহরণস্বরূপ, যদি পিতামাতারা তাদের মেয়েকে তাদের আত্মীয়ের সাথে বিয়ে করতে চান, তবে তার প্রস্তাব প্রত্যাখ্যান করার সম্পূর্ণ অধিকার রয়েছে, বিশেষ করে যদি তার বৈধ কারণ থাকে, যেমন লোকটি বিয়ে করলে তাকে আর্থিকভাবে সমর্থন করতে না পারে।

ইসলামী শিক্ষাকে সঠিক প্রেক্ষাপটের বাইরে নিয়ে যাওয়া বিভ্রান্তির একটি বড় কারণ এবং আল্লাহ, মহান ও মানুষের অধিকার আদায়ে ব্যর্থ হওয়া। এটি পরিহারযোগ্য তর্কের দিকে নিয়ে যেতে পারে বিশেষ করে, যখন কেউ অন্যদের বিরুদ্ধে ইসলামিক শিক্ষার অপব্যবহার করে। এর প্রতিকার হল সর্বাবস্থায় সর্বাবস্থায় মহান আল্লাহকে সন্তুষ্ট করা এবং তারপর সঠিকভাবে ইসলামী জ্ঞান অর্জন ও তার উপর আমল করা সর্বপ্রথম উত্তম নিয়্যত গ্রহণ করা। এটি মহান আল্লাহ ও মানুষের অধিকার পূরণ এবং উভয় জগতে শান্তি ও সাফল্যের দিকে পরিচালিত করে। অধ্যায় 16 আন নাহল, আয়াত 97:

"যে ব্যক্তি সৎকাজ করবে, সে পুরুষ হোক বা নারী, সে মুমিন থাকা অবস্থায়, আমি অবশ্যই তাকে উত্তম জীবন দান করব এবং অবশ্যই তাদের প্রতিদান দেব [পরকালে] তারা যা করত তার সর্বোত্তম প্রতিদান।"

মন এবং শরীরের শান্তি - 28

আমার একটি চিন্তা ছিল, যা আমি শেয়ার করতে চেয়েছিলাম। ভ্রান্ত ধারণাগুলির মধ্যে একটি যা কেউ কেউ স্বীকার করেছে যে তারা আশা করে যে তারা যদি মহান আল্লাহর আনুগত্য করে তবে তারা এই পৃথিবীতে অসুবিধার সম্মুখীন হবে না। প্রথমত, মহান আল্লাহর আনুগত্য কয়েকটি বাধ্যতামূলক কর্তব্যের বাইরে চলে যায়, যেমন দৈনিক পাঁচ ওয়াক্ত নামায, এবং এতে উল্লেখ করা হয়েছে যে সমস্ত আশীর্বাদ আল্লাহকে সন্তুষ্ট করার উপায়ে দেওয়া হয়েছে। পবিত্র কুরআন এবং মহানবী হযরত মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম এর ঐতিহ্য। যে এইভাবে আচরণ করবে তাকে উভয় জগতেই মন ও দেহের শান্তি দেওয়া হবে। অধ্যায় 16 আন নাহল, আয়াত 97:

"যে ব্যক্তি সৎকাজ করবে, সে পুরুষ হোক বা নারী, সে মুমিন থাকা অবস্থায়, আমি অবশ্যই তাকে উত্তম জীবন দান করব এবং অবশ্যই তাদের প্রতিদান দেব [পরকালে] তারা যা করত তার সর্বোত্তম প্রতিদান।"

এবং অধ্যায় 13 আর রাদ, আয়াত 28:

"...নিঃসন্দেহে, আল্লাহর স্মরণে অন্তর প্রশান্তি লাভ করে।"

তবে এর অর্থ এই নয় যে কেউ অসুবিধার আকারে পরীক্ষার মুখোমুখি হবে না। এটা অবশ্যম্ভাবী, কারণ এটাই এই পৃথিবীতে বেঁচে থাকার উদ্দেশ্য। অধ্যায় 67 আল মুলক, আয়াত 2:

"[তিনি] যিনি সৃষ্টি করেছেন মৃত্যু ও জীবন তোমাদের পরীক্ষা করার জন্য যে, তোমাদের মধ্যে কে আমলে উত্তম..."

কিন্তু যে ব্যক্তি আন্তরিকভাবে মহান আল্লাহ তায়ালার আনুগত্য করে, তাকে মানসিক ও শরীরের প্রশান্তি দেওয়া হবে, এমনকি তারা অসুবিধার সম্মুখীন হলেও। তাদেরকে কঠিন মোকাবেলা করার শক্তি প্রদান করা হবে যাতে তারা সর্বদা মহান আল্লাহর প্রতি আনুগত্য বজায় রেখে মানসিক ও শারীরিকভাবে তা কাটিয়ে উঠতে পারে। এটি একটি রোগীর মতো যাকে চেতনানাশক করা হয়েছে যাতে তারা চিকিৎসা পদ্ধতির ব্যথা অনুভব না করে।

পক্ষান্তরে যে ব্যক্তি মহান আল্লাহ তায়ালার আনুগত্য করে না, সেও অসুবিধার সম্মুখীন হবে। কিন্তু তাদের ক্ষেত্রে, তাদের মানসিক বা শরীরের শান্তি দেওয়া হবে না। তাদের এটা কাটিয়ে ওঠার মানসিক বা শারীরিক শক্তি থাকবে না এবং ফলস্বরূপ তারা তাদের অবাধ্যতাকে তাদের অসুবিধার সাথে যুক্ত না করেই মহান আল্লাহর অবাধ্যতা করতে থাকবে। পরিবর্তে, তারা অন্যায়ভাবে তাদের অসুবিধার কারণ জিনিস এবং মানুষ যেমন তাদের আত্মীয় এবং বন্ধুদের উপর দোষারোপ করবে। এটি তাদের আরও সমস্যা সৃষ্টি করবে, কারণ তারা তাদের জীবন থেকে এই জিনিসগুলি সরিয়ে দেওয়ার চেষ্টা করবে। তারা বিনোদন, মাদক এবং অ্যালকোহলের মতো পার্থিব জিনিসের মাধ্যমে তাদের অসুবিধা থেকে বাঁচার চেষ্টা করবে। কিন্তু এই সব কিছু তাদের উদ্বেগ, মানসিক চাপ এবং বিষণ্নতা বৃদ্ধি করবে মাত্র। এইভাবে তারা অন্ধকার এবং সংকীর্ণ জীবনযাপন করতে থাকবে, এমনকি তাদের পায়ের কাছে পৃথিবী থাকলেও। অধ্যায় 20 ত্বহা, আয়াত 124:

"এবং যে ব্যক্তি আমার স্মরণ থেকে মুখ ফিরিয়ে নেবে, তার জীবন হবে হতাশাগ্রস্ত [অর্থাৎ কঠিন]..."

খবর এবং সোশ্যাল মিডিয়া পর্যবেক্ষণ করলে এই ফলাফলটি বেশ স্পষ্ট।

উপসংহারে, প্রতিটি ব্যক্তি পরীক্ষা এবং অসুবিধার মুখোমুখি হবে তবে তাদের পছন্দ এবং আচরণের মাধ্যমে তারা উভয় জগতেই মানসিক এবং দেহের শান্তি পাবে বা উভয় জগতেই একটি কঠিন এবং অন্ধকার জীবন পাবে।

আমার একটি চিন্তা ছিল, যা আমি শেয়ার করতে চেয়েছিলাম। কিছু মুসলিম ভুলভাবে বিশ্বাস করে যে যতক্ষণ পর্যন্ত কিছু হালাল হয়, কেউ যতটা খুশি ততটা করতে পারে। এই মনোভাব ইসলামী শিক্ষার পরিপন্থী, কারণ কিছু বৈধ হওয়ার অর্থ এই নয় যে এটিতে লিপ্ত হওয়া উচিত। জামে আত তিরমিযী, 2451 নম্বরে পাওয়া একটি হাদিসে, মহানবী হযরত মুহাম্মদ (সাঃ) উপদেশ দিয়েছেন যে, একজন মুসলমান ততক্ষণ পর্যন্ত ধার্মিক হতে পারে না যতক্ষণ না তারা এমন কিছু এড়িয়ে চলে যা তাদের ধর্মের জন্য ক্ষতিকর নয় যাতে সতর্কতা অবলম্বন করে যে এটি কিছুর দিকে নিয়ে যাবে। যা ক্ষতিকর। উপরন্তু, নিম্নোক্ত আয়াতটি স্পষ্ট করে দেয় যে, নিজের কামনা-বাসনা, এমনকি হালালের অনুসরণ করা বিপথগামী হতে পারে। অধ্যায় 38 সাদ, আয়াত 26:

"...এবং [নিজের] ইচ্ছার অনুসরণ করো না, কারণ এটি তোমাকে আল্লাহর পথ থেকে বিচ্যুত করবে। প্রকৃতপক্ষে, যারা আল্লাহর পথ থেকে বিচ্যুত হয় তাদের জন্য কঠিন শাস্তি রয়েছে হিসাব দিবসকে ভুলে যাওয়ার কারণে।"

এই আয়াতে কেন হালাল সহ কামনা-বাসনা ভ্রষ্টতার দিকে নিয়ে যায় তার কারণ ব্যাখ্যা করা হয়েছে। যখন কেউ তাদের জাগতিক হালাল কামনার অত্যধিক অনুসরণ করে, তখন তা তাদের কেয়ামতের জন্য কার্যত প্রস্তুতি থেকে বিভ্রান্ত করবে। এই প্রস্তুতির মধ্যে রয়েছে যে আশীর্বাদগুলিকে আল্লাহ তায়ালার সন্তুষ্টির উপায়ে দেওয়া হয়েছে, যেমন পবিত্র কুরআনে এবং মহানবী হযরত মুহাম্মদ (সাঃ) এর রেওয়ায়েত বর্ণিত হয়েছে। একজনের আকাঙ্ক্ষা অনুসরণ করা সবসময় তাদের তাদের আশীর্বাদগুলিকে ভুলভাবে ব্যবহার করতে উত্সাহিত করবে, যার ফলে উভয় জগতেই সমস্যা দেখা দেয়। অধ্যায় 20 ত্বহা, আয়াত 124-126:

"এবং যে আমার স্মরণ থেকে মুখ ফিরিয়ে নেবে - প্রকৃতপক্ষে, তার একটি হতাশাগ্রস্ত [অর্থাৎ, কঠিন] জীবন থাকবে এবং আমি তাকে কিয়ামতের দিন অন্ধ অবস্থায় সমবেত করব।" সে বলবে, হে আমার রব, কেন আপনি আমাকে অন্ধ করে তুলেছেন অথচ আমি [একবার] চক্ষুষ্মান ছিলাম? [আল্লাহ] বলবেন, "এভাবে তোমার কাছে আমার নিদর্শনাবলী এসেছিল, এবং তুমি সেগুলিকে [অর্থাৎ অবহেলা করে] ভুলে গিয়েছিলে এবং এভাবেই আজ তোমাকে বিস্মৃত করা হবে।"

তাই একজনকে অবশ্যই নিজের প্রতি সদয় হতে হবে এবং তাদের বৈধ আকাঙ্ক্ষাগুলিকে কমিয়ে আনতে হবে এবং পরিবর্তে তারা যে আশীর্বাদগুলি প্রদত্ত হয়েছে তা মহান আল্লাহকে সন্তুষ্ট করার উপায়ে ব্যবহার করার দিকে মনোনিবেশ করতে হবে। যেহেতু মহান আল্লাহ একজনের আধ্যাত্মিক হৃদয়কে নিয়ন্ত্রণ করেন, শান্তির আবাসস্থল, এবং পরকালে একজনের বিচার নিয়ন্ত্রণ করেন, তিনি নিশ্চিত করবেন যে তারা উভয় জগতেই মানসিক ও শরীরের শান্তি পাবেন। অধ্যায় 16 আন নাহল, আয়াত 97:

"যে ব্যক্তি সৎকাজ করবে, সে পুরুষ হোক বা নারী, সে মুমিন থাকা অবস্থায়, আমি অবশ্যই তাকে উত্তম জীবন দান করব এবং অবশ্যই তাদের প্রতিদান দেব [পরকালে] তারা যা করত তার সর্বোত্তম প্রতিদান।"

মন ও শরীরের শান্তি - 30

আমার একটি চিন্তা ছিল, যা আমি শেয়ার করতে চেয়েছিলাম। লোকেরা প্রায়শই তাদের সুখ এবং আনন্দদায়ক লোকেদের, যেমন তাদের আত্মীয়দের অনুসরণ করার জন্য ভারসাম্য বজায় রাখতে লড়াই করে। সোশ্যাল মিডিয়া, ফ্যাশন এবং সংস্কৃতি অনুসরণের সমস্যা হল যে এটি একজনকে চরমপন্থী মনোভাব গ্রহণ করতে বাধ্য করবে। তারা হয় একদিকে সুইং করবে যার মাধ্যমে তারা মানুষের আনন্দের পিছনে ছুটবে, যা অনেক সংস্কৃতি দ্বারা সমর্থন করা কিছু। এটি শুধুমাত্র একটি মাথাবিহীন মুরগির মতো আচরণ করতে পারে যে তাদের খুশি করার জন্য বিভিন্ন মাস্টারদের পরিবেশনের মধ্যে ছুটে যায়। কিন্তু মানুষ যেমন ভিন্ন, একজন ব্যক্তিকে যা খুশি করে তা অন্যজনকে বিরক্ত করবে। তাই এই ব্যক্তি কখনই সকলকে খুশি করবে না এবং সেইজন্য নিজের মন বা শরীরের শান্তি কখনই পাবে না। অথবা তারা অন্য চরম দিকে দোলাবে, যার ফলে তারা অন্যদের অধিকার এবং তাদের অনুভূতির বিষয়ে যত্ন নেওয়া বন্ধ করে এবং পরিবর্তে শুধুমাত্র তাদের নিজস্ব আকাঙ্ক্ষা অনুসরণ করে, মনের শান্তি পাওয়ার প্রয়াসে। তারা কোনো গঠনমূলক সমালোচনা শুনতে অস্বীকার করবে, যা একজন ব্যক্তি ও সমাজের ইতিবাচক বিকাশের জন্য প্রয়োজনীয়। তারা অন্যদের প্রতি তাদের দায়িত্ব অবহেলা করবে, যা কেবল তাদের এবং সমাজের বাকিদের জন্য আরও সমস্যার দিকে নিয়ে যাবে। তাদের আকাঙ্ক্ষা অনুসরণ করতে গিয়ে, তারা সহজেই মহান আল্লাহকে ভুলে যাবে, কারণ তারা তাদের প্রদত্ত আশীর্বাদগুলিকে নিজেদের খুশি করার উপায়ে ব্যবহার করতে ব্যস্ত, কারণ তারা আর অন্য কিছুর পরোয়া করে না। এতে মানসিক ও শরীরের শান্তি নষ্ট হবে। অধ্যায় 20 ত্বহা, আয়াত 124:

"এবং যে আমার স্মরণ থেকে মুখ ফিরিয়ে নেবে - প্রকৃতপক্ষে, তার একটি হতাশাগ্রস্ত [অর্থাৎ, কঠিন] জীবন থাকবে এবং আমি তাকে কিয়ামতের দিন অন্ধ অবস্থায় সমবেত করব।"

যিনি সোশ্যাল মিডিয়া, ফ্যাশন এবং সংস্কৃতি অনুসরণ করেন তিনি সর্বদা এক চরম থেকে অন্য চরমে দোলাবেন। মন ও দেহের ভারসাম্য অর্জনের একমাত্র উপায় হলো মানব মন ও দেহের সৃষ্টিকর্তা মহান আল্লাহর আনুগত্য করা। যখন কেউ এটি করে, তখন তারা সবকিছুর উপরে তাকে খুশি করাকে অগ্রাধিকার দেবে। ফলস্বরূপ, তারা তাদের খুশি করার জন্য ব্যক্তি থেকে ব্যক্তিতে তাড়াহুড়ো করবে না। পরিবর্তে, তারা ইসলামের শিক্ষা অনুসারে অন্যের অধিকার পূরণ করবে, যেমন মহান আল্লাহ তায়ালা আদেশ করেছেন, তবে তারা মানুষের কাছ থেকে কোনও প্রতিদান বা কৃতজ্ঞতা আশা করবে না বা আশাও করবে না। সুতরাং লোকেরা তাদের প্রতি সন্তুষ্ট হোক বা না হোক তাতে কিছু যায় আসে না, কারণ তারা তাদের সমস্ত বিষয়ে মহান আল্লাহকে সন্তুষ্ট করার লক্ষ্য রাখে। কিন্তু যেহেতু তারা মহান আল্লাহর আনুগত্য করে, তারা অন্যদের প্রতি অন্যায় করবে না বরং তাদের অধিকার পূরণ করবে। তারা যে কোনো গঠনমূলক সমালোচনা গ্রহণ করবে, যতক্ষণ তা ইসলামের শিক্ষার সাথে সঙ্গতিপূর্ণ হবে। এটি আল্লাহ, মহান এবং মানুষের প্রতি তাদের আচরণে ইতিবাচক উন্নতির দিকে নিয়ে যাবে। যেহেতু তারা মহান আল্লাহকে সন্তুষ্ট করার লক্ষ্য রাখে, তারা তাদের আশীর্বাদগুলিকে তাঁর সন্তুষ্টির উপায়ে ব্যবহার করবে, যেমন পবিত্র কুরআন এবং পবিত্র নবী মুহাম্মদ (সাঃ) এর ঐতিহ্যে বর্ণিত হয়েছে। এটি মনের একটি ভারসাম্যপূর্ণ অবস্থার দিকে পরিচালিত করবে, যা উভয় জগতের মন এবং শরীরের শান্তির দিকে পরিচালিত করবে। অধ্যায় 16 আন নাহল, আয়াত 97:

"যে ব্যক্তি সৎকাজ করবে, সে পুরুষ হোক বা নারী, সে মুমিন থাকা অবস্থায়, আমি অবশ্যই তাকে উত্তম জীবন দান করব এবং অবশ্যই তাদের প্রতিদান দেব [পরকালে] তারা যা করত তার সর্বোত্তম প্রতিদান।"

মন ও শরীরের শান্তি - 31

আমার একটি চিন্তা ছিল, যা আমি শেয়ার করতে চেয়েছিলাম। মানুষ যখন কোনো ধরনের পার্থিব সাফল্য পায় তখন তারা সেই সাফল্য অর্জনের জন্য যে প্রচেষ্টা চালায় তাতে তারা সন্তুষ্টির অনুভূতি অনুভব করে। উদাহরণস্বরূপ, একজন বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্র প্রায়ই তাদের ডিগ্রী প্রাপ্ত করার সময় তারা সহ্য করা বহু ঘন্টার সংশোধন নিয়ে সন্তুষ্ট বোধ করবে। পার্থিব লক্ষ্য যত বড়, সে তত বেশি তৃপ্তি অনুভব করে। একইভাবে, যারা পরকালে জান্নাত লাভ করবে তারা পৃথিবীতে তাদের জীবনকালে এটি পাওয়ার জন্য যে প্রচেষ্টা করেছে তাতে সন্তুষ্ট হবে। প্রকৃতপক্ষে, এই তৃপ্তির অনুভূতিটিই প্রথম উল্লেখ করা হয়েছে যখন জান্নাতবাসীদের বর্ণনা করা হয়েছে ৪৪ আল গাশিয়াহ, ৪-9 আয়াতে:

"[অন্যান্য] মুখ, সেদিন আনন্দ দেখাবে। তাদের প্রচেষ্টায় [তারা] সন্তুষ্ট।"

অতএব, প্রতিটি মুসলমানকে বিচার দিবসে তারা কতটা সন্তুষ্টি অনুভব করতে চায় তার প্রতিফলন করতে হবে এবং সেই অনুযায়ী কাজ করতে হবে। যদি কেউ এই তৃপ্তি অনুভব করতে চায়, যেমন তারা পার্থিব তৃপ্তি অনুভব করার জন্য উন্মুখ থাকে, তবে তাদের উচিত মহান আল্লাহ তায়ালার আন্তরিক আনুগত্যের মাধ্যমে তা অর্জন করার জন্য প্রচেষ্টা করা, যার মধ্যে রয়েছে যে আশীর্বাদগুলিকে তাকে সন্তুষ্ট করার উপায়ে ব্যবহার করা। পবিত্র কুরআনে এবং মহানবী হযরত মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-এর রেওয়ায়েত বর্ণিত হয়েছে।

মন ও শরীরের শান্তি - 32

আমার একটি চিন্তা ছিল, যা আমি শেয়ার করতে চেয়েছিলাম। পার্থিব সাফল্যের বিপরীতে, যা প্রকৃতির দ্বারা অত্যন্ত চঞ্চল, ধর্মীয় সাফল্য সবসময় মানুষের কাছে স্পষ্ট নয়। পার্থিব সাফল্য সর্বদা বস্তুগত লাভের সাথে যুক্ত থাকে, যেমন খ্যাতি, ভাগ্য এবং কর্তৃত্ব, এবং তাই মানুষের কাছে স্পষ্ট। কিন্তু একজন মুসলমানকে অবশ্যই বুঝতে হবে যে প্রকৃত দীর্ঘস্থায়ী সাফল্য, যা ইসলামের সাথে যুক্ত, সবসময় স্পষ্ট নয়। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে, ধর্মীয় সাফল্যের সাথে মন এবং শরীরের শান্তি জড়িত, যা পালন করা কঠিন। উপরন্তু, মহান আল্লাহ, যারা আন্তরিকভাবে তাঁর আনুগত্য করেন তাদের সুস্পষ্ট পার্থিব সাফল্যের নিশ্চয়তা দেন না, কারণ এটি প্রকৃতিতে চঞ্চল এবং মানসিক ও শরীরের শান্তির দিকে পরিচালিত করে না। আনুগত্যের অর্থ হল সেই আশীর্বাদগুলিকে ব্যবহার করা যা মহান আল্লাহকে সন্তুষ্ট করার উপায়ে দেওয়া হয়েছে, যেমনটি পবিত্র এবং পবিত্র নবী মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-এর ঐতিহ্যে বর্ণিত হয়েছে। উদাহরণ স্বরূপ, নিচের আয়াতগুলো কঠিন সময়ে আল্লাহর প্রতি আন্তরিক আনুগত্য বজায় রাখার ফলাফল নিয়ে আলোচনা করে। কোন পুরস্কারই পার্থিব সাফল্যের সাথে যুক্ত নয়। তারা পরিবর্তে আধ্যাত্মিক সাফল্যের সাথে সংযুক্ত, যা প্রায়ই পর্যবেক্ষণ করা কঠিন। অধ্যায় 2 আল বাকারাহ, আয়াত 155-157:

"এবং আমরা অবশ্যই তোমাদেরকে পরীক্ষা করব ভয়, ক্ষুধা এবং ধন-সম্পদ ও জীবন ও ফল-ফসলের ক্ষয়ক্ষতির মাধ্যমে, তবে ধৈর্য্যশীলদেরকে সুসংবাদ দিন। তারা যখন বিপদে আপতিত হয়, তখন বলে, "নিশ্চয়ই আমরা আল্লাহর জন্য এবং প্রকৃতপক্ষে আমরা আল্লাহর। আমরা তাকেই প্রত্যাবর্তন করব।" এরাই তারা যাদের প্রতি তাদের পালনকর্তার পক্ষ থেকে অনুগ্রহ ও রহমত রয়েছে এবং তারাই [সঠিক] পথপ্রাপ্ত।"

অতএব, একজন মুসলমানকে অবশ্যই বিশ্বাস করা উচিত নয় যে, মহান আল্লাহকে মান্য করা পার্থিব সাফল্যের দিকে পরিচালিত করে, যেমন সম্পদ এবং কর্তৃত্ব, কারণ বেশিরভাগ ক্ষেত্রে দুটি সংযুক্ত নয়। এর পরিবর্তে একজনকে উচ্চতর লক্ষ্য করা উচিত এবং আধ্যাত্মিক সাফল্য, অর্থ, মানসিক শান্তি পছন্দ করা উচিত, কারণ এটি উভয় জগতের প্রতিটি পরিস্থিতিতে সহ্য করে। অধ্যায় 16 আন নাহল, আয়াত 97:

"যে ব্যক্তি সৎকাজ করবে, সে পুরুষ হোক বা নারী, সে মুমিন থাকা অবস্থায়, আমি অবশ্যই তাকে উত্তম জীবন দান করব এবং অবশ্যই তাদের প্রতিদান দেব [পরকালে] তারা যা করত তার সর্বোত্তম প্রতিদান।"

তৃপ্তি- ১

সহীহ বুখারী, 6470 নম্বরে পাওয়া একটি হাদিসে, মহানবী হযরত মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম উপদেশ দিয়েছেন যে, যে যার কাছে যা আছে তাতে সন্তুষ্ট তাকে স্বাবলম্বী করা হবে।

প্রকৃত ধনী সেই ব্যক্তি যে অভাবী নয় এবং জিনিসের জন্য লোভী নয়। এটি তখন ঘটে যখন কেউ মহান আল্লাহ তায়ালা যা দিয়েছেন তাতে সন্তুষ্ট হন। এটা তখন অর্জিত হয় যখন কেউ সঠিকভাবে বিশ্বাস করে যে, মহান আল্লাহ তার অসীম জ্ঞান অনুযায়ী প্রত্যেক ব্যক্তিকে সর্বোত্তম যা দান করেন। অধ্যায় 2 আল বাকারা, আয়াত 216:

"...কিন্তু সম্ভবত আপনি একটি জিনিস ঘৃণা করেন এবং এটি আপনার জন্য ভাল; এবং সম্ভবত আপনি একটি জিনিস পছন্দ করেন এবং এটি আপনার জন্য খারাপ। আর আল্লাহ জানেন, অথচ তোমরা জান না।"

এই ব্যক্তি সত্যিকার অর্থে ধনী যেখানে যে ব্যক্তি সর্বদা জিনিসের জন্য লোভী এবং অভাবী সে দরিদ্র, যদিও তার কাছে প্রচুর সম্পদ থাকে। এটি সহীহ মুসলিমের 2420 নম্বর হাদিসে ইঙ্গিত করা হয়েছে। অতএব, কারো রিযিকে সন্তুষ্ট থাকাই প্রকৃত সম্পদ, যেখানে বেশি পাওয়ার লোভ একজনকে অভাবী অর্থ দরিদ্র করে তোলে।

তৃপ্তি - 2

জামে আত তিরমিযী, 2305 নম্বরে পাওয়া একটি হাদিসে, মহানবী হযরত মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম মুসলমানদের গ্রহণ করার জন্য কিছু গুরুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট্য নির্দেশ করেছেন।

একটি বিষয় হল সবচেয়ে ধনী ব্যক্তি সেই ব্যক্তি যে মহান আল্লাহ তাদেরকে যা দিয়েছেন তাতে সন্তুষ্ট। যে সর্বদা অধিক জাগতিক জিনিসের প্রয়োজন সে অভাবী, যা গরীবদের জন্য আরেকটি শব্দ, যদিও তারা অনেক সম্পদের অধিকারী। কিন্তু যে ব্যক্তি তাদের কাছে যা আছে তাতে সন্তুষ্ট সে অভাবী নয় এবং তাই ধনী, যদিও তাদের কাছে সামান্য সম্পদ বা পার্থিব জিনিস থাকে।

উপরন্তু, মহান আল্লাহ তাদের যা দিয়েছেন তাতে যে সন্তুষ্ট, তাকে অনুগ্রহ প্রদান করা হবে, যা তাদের সম্পদ তাদের চাহিদা এবং তাদের নির্ভরশীলদের চাহিদা পূরণ নিশ্চিত করবে এবং এটি তাদের মানসিক ও শারীরিক শান্তি প্রদান করবে। পক্ষান্তরে, যারা তাদের দেওয়া হয়েছে তাতে সন্তুষ্ট নয় তারা এই অনুগ্রহ পাবে না। এটি তাদের মনে করবে যেন তাদের সম্পদ তাদের চাহিদা এবং তাদের নির্ভরশীলদের চাহিদা পূরণের জন্য যথেষ্ট নয়। এটি তাদের মনের এবং শরীরের শান্তি পেতে বাধা দেবে, এমনকি তাদের পায়ের কাছে পৃথিবী থাকলেও।

সন্তুষ্টির মধ্যে রয়েছে, মহান আল্লাহ তায়ালা একজন ব্যক্তির জন্য যা পছন্দ করেছেন তা নিয়ে সন্তুষ্ট হওয়া, অর্থাৎ ভাগ্য। একজন মুসলমানের উচিত আল্লাহকে দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করা উচিত, মহান, সর্বদা তার বান্দার জন্য সবচেয়ে

ভালো জিনিসটি বেছে নেন, এমনকি যদি তারা তার পছন্দের পেছনের প্রজ্ঞাগুলি না দেখেন। অধ্যায় 2 আল বাকারা, আয়াত 216:

"...কিন্তু সম্ভবত আপনি একটি জিনিস ঘৃণা করেন এবং এটি আপনার জন্য ভাল; এবং সম্ভবত আপনি একটি জিনিস পছন্দ করেন এবং এটি আপনার জন্য খারাপ। আর আল্লাহ জানেন, অথচ তোমরা জান না।"

যদি একজন মুসলিম সর্বাবস্থায় মহান আল্লাহর আনুগত্যের প্রতি মনোনিবেশ করে, যেমন কঠিন সময়ে ধৈর্য্য এবং স্বাচ্ছন্দ্যের সময় কৃতজ্ঞতা, যার মধ্যে রয়েছে আল্লাহকে সন্তুষ্ট করার উপায়ে তাদের দেওয়া নেয়ামত ব্যবহার করা, তাহলে তারা হবে। মনের শান্তি প্রদান করা হয়।

তৃপ্তি - 3

আমার একটি চিন্তা ছিল, যা আমি শেয়ার করতে চেয়েছিলাম। মুসলমানরা প্রায়শই বড় প্রকল্প বাস্তবায়নের প্রচেষ্টায় জড়িয়ে পড়ে, তা ধর্ম বা বিশ্বের সাথে সংযুক্ত, যেমন একটি মসজিদ নির্মাণ। যদিও ইসলামে উচ্চ লক্ষ্যকে উত্সাহিত করা হয়েছে, তবুও একজনকে সর্বদা মনে রাখতে হবে যে তারা যেন তাদের লক্ষ্যে বাড়াবাড়ি না করে। যখন কেউ তাদের বড় ধারণা বাস্তবায়নের চেষ্টা করে তাদের সম্পদের বাইরে চলে যায় তখন তারা প্রায়শই এটি অর্জন করতে ব্যর্থ হয়। পরিবর্তে, প্রায়শই উচ্চ লক্ষ্য করা ভাল কিন্তু নিজের সম্পদের সীমার মধ্যে। এটি প্রায়শই ঘটে যে যখন একজনের উচ্চ লক্ষ্য রাখার অভ্যাস থাকে এবং সম্পদের অভাবের কারণে, কিছুই সম্পন্ন হয় না। তাই তারা ভালো কিছু অর্জন না করেই একটি ব্যর্থ প্রকল্প থেকে পরবর্তীতে চলে যায়। পক্ষান্তরে, যিনি উচ্চ লক্ষ্য রাখেন কিন্তু নিজেদের সম্পদের মধ্যে সীমাবদ্ধ রাখেন, তিনি প্রায়শই তাদের লক্ষ্য অর্জন করেন। এবং তারা একটি ছোট প্রকল্প থেকে পরবর্তীতে চলে যায়, ইতিবাচক ফলাফল অর্জন করে। অনেক ছোট অর্জন তখন একটি সম্ভাব্য বড় কিন্তু একক কৃতিত্বের চেয়ে আমার প্রভাবশালী হতে পারে। এটি একটি কারণ যে ইসলাম পরিমাণের পরিবর্তে গুণমানের দিকে মনোযোগ দিতে উত্সাহিত করে। উদাহরণস্বরূপ, মহানবী হযরত মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম একবার উপদেশ দিয়েছিলেন যে, মহান আল্লাহর কাছে সবচেয়ে প্রিয় কাজ হল সেগুলি যা নিয়মিত হয় যদিও তা কম হয়। এটি সহীহ বুখারী, 6464 নম্বরে পাওয়া একটি হাদীসে নিশ্চিত করা হয়েছে।

অবশেষে, যে ব্যক্তি তাদের সম্পদের সীমার মধ্যে লক্ষ্য রাখে তার ভাল এবং ইতিবাচক কাজগুলি করা ছেড়ে দেওয়ার সম্ভাবনা কম, কারণ তাদের সম্পদের সীমা

ছাড়িয়ে যাওয়া এবং লক্ষ্য করা ব্যক্তির চেয়ে তাদের ইতিবাচক ফলাফল অর্জনের সম্ভাবনা বেশি।

সমস্ত প্রশংসা বিশ্বজগতের পালনকর্তা আল্লাহর জন্য এবং শান্তি ও বরকত বর্ষিত হোক তাঁর শেষ রাসূল, মুহাম্মদ, তাঁর সম্ভ্রান্ত পরিবার ও সাহাবীদের উপর।

ভাল চরিত্রের উপর 400 টিরও বেশি বিনামূল্যের ইবুক

400 টিরও বেশি বিনামূল্যের ইবুক: https://shaykhpod.com/books/
ইবুক/ অডিওবুকগুলির জন্য ব্যাকআপ সাইট :
https://archive.org/details/@shaykhpod

শায়খপড ইবুকগুলির সরাসরি পিডিএফ লিঙ্ক:
https://spebooks1.files.wordpress.com/2024/05/shaykhpod-books-direct-pdf-links-v2.pdf

https://archive.org/download/shaykh-pod-books-direct-pdf-links/ShaykhPod%20Books%20Direct%20PDF%20Links%20V2.pdf

অন্যান্য ShaykhPod মিডিয়া

অডিওবুক : https://shaykhpod.com/books/#audio
দৈনিক ব্লগ: https://shaykhpod.com/blogs/
ছবি: https://shaykhpod.com/pics/
সাধারণ পডকাস্ট: https://shaykhpod.com/general-podcasts/
PodWoman: https://shaykhpod.com/podwoman/
PodKid: https://shaykhpod.com/podkid /
উর্দু পডকাস্ট: https://shaykhpod.com/urdu-podcasts/
লাইভ পডকাস্ট: https://shaykhpod.com/live/

দৈনিক ব্লগ, ইবুক, ছবি এবং পডকাস্টের জন্য বেনামে হোয়াটসঅ্যাপ চ্যানেল অনুসরণ করুন:
https://whatsapp.com/channel/0029VaDDhdwJ93wYa8dgJY1t

ইমেলের মাধ্যমে দৈনিক ব্লগ এবং আপডেট পেতে সদস্যতা নিন:
http://shaykhpod.com/subscribe

Achieve Noble Character